

REFOGADO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de tilápia

1 pimentão vermelho pequeno

1 pimentão amarelo pequeno

3 batatas médias

2 tomates sem sementes

1 cebola pequena

3 dentes de alho

cheiro verde

caldo de peixe ou de legumes

1 creme de leite

20 g de margarina culinária

Limão para temperar o peixe

MODO DE PREPARO

Corte os filés de tilápia em cubos e tempere a seu gosto, corte os outros ingredientes todos em cubos pequenos e reserve.

Cozinhe as batatas cortadas em cubos com o caldo de sua preferência e reserve, refogue o alho, a cebola na margarina culinária depois acrescente os files de tilapia e deixe cozinhar.

Acrescente os tomates, depois os pimentões e por último as batatas cozidas e o cheiro verde.

Verifique o tempero se ficou bom, desligue o fogo e acrescente o creme de leite ou se preferir 1 copo de queijo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50977-refogado-de-file-de-tilapia.html>