

MOQUECA FÁCIL DE TILÁPIA

INGREDIENTES

PARA O MOLHO:

Para o molho: 4 colheres de extrato/massa de tomate (ou tomate pelado, socado)

1/2 colher de orégano

1 dente de alho

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

1/4 xícara de azeite

salsinha

cebolinha

1 dedo de leite de coco

1 dedo de água

MODO DE PREPARO

Primeiro tempere os peixes com alho, sal e o suco do meio limão.

Deixe cerca de quatro horas com o tempero e bati o sal e o alho em um pilão, depois espalhe no peixe depois de passar o limão.

Para o molho, use o tomate pelado em lata, desfaça com o garfo e coloque as quatro colheres no liquidificador, junto com o sal, pimenta, azeite e orégano.

Bata rapidamente até que forme um creme

Coloque os peixes numa travessa untada com azeite (não precisa ser muito, senão fica gorduroso), depois disponha o molho por cima dos filés de tilápia.

Deixe no forno por cerca de 15 minutos, coberto com papel alumínio.

Tire do forno e coloque a água, leite de coco, salsinha e cebolinha. O ideal é colocar pelos cantos, fica mais fácil. Misture com uma colherinha ou garfo, com cuidado para não despedaçar o peixe, caso esteja quase pronto

O ideal agora é deixar cerca de 10 minutos no forno, dependendo da potência dele, ou cerca de 12 minutinhos. A travessa deve estar ainda coberta com o papel laminado.

Sirva com arroz branco.

Você pode colocar cebola no molho e louro depois no forno, também fica bom.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53929-moqueca-facil-de-tilapia.html>