FILÉ DE TILÁPIA RECHEADA COM LEGUMES

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de tilápia

2 cenouras

1 abobrinha pequena

1 cebola roxa

1/2 cebola branca

1 pedaco de gengibre

2 caixinhas de creme de leite

200 g de nozes

Suco de limão

Sal

Azeite

MODO DE PREPARO

1ª OPÇÃO:

1ª opção:Em um refratário coloque os filés enroladinhos e coloque o suco de limão em cima de todos eles.

Coloque o gengibre ralado e o azeite sobre eles.

Devem ficar na geladeira por 2 horas, é necessário virar os rolinhos para o limão curtir bem a carne.

2ª OPÇÃO (PARA QUEM NÃO GOSTA DO PEIXE CRU):

2ª opção (para quem não gosta do peixe cru):Os rolinhos são feitos da mesma maneira e colocados em um refratário, sem o suco de limão, somente com azeite.

Deixe no forno por 20 minutos.

ACOMPANHAMENTO:

Acompanhamento:Refogar a cebola branca no azeite.

Acrescentar nozes, creme de leite e um pouquinho de suco de limão, com uma pitada de sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55590-file-de-tilapia-recheada-com-legumes.html