

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 pedaço 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>