

# 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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