

FILÉ DE TILÁPIA AO LEITE DE COCO

INGREDIENTES

5 files de tilapia
1 batata cortadas em rodela e semi cozidas
3 cebolas cortadas em rodela
2 tomates cortados em rodela
Azeitonas o quanto vc quiser
Sal, pimenta, limao
2 dentes de alho amassados e espremidos
1 vidro (lata) de leite de coco
1/2 lata de molho de tomate
1/2 xicara de salsinha picada

MODO DE PREPARO

MONTAGEM:

Montagem: Em um refratario, coloque as batatas, metade das cebolas e metade dos tomates, coloque por cima os files de tilapia, por cima do peixe o restante da cebola, os tomates e as azeitonas

Regue com o leite de coco e o molho de tomate e por último a salsa.

Cubra com papel aluminio e Leve ao forno por 45 minutos, ou ate que encorpore o sabor do leite de coco.

Se desejar salpique um pouco mais de sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56330-file-de-tilapia-ao-leite-de-coco.html>