

# FILÉ DE TILÁPIA AO LEITE DE COCO

## INGREDIENTES

5 files de tilapia

1 batata cortadas em rodelas e semi cozidas

3 cebolas cortadas em rodelas

2 tomates cortados em rodelas

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 ultimo 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://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/56330-file-de-tilapia-ao-leite-de-coco.html>