

FILÉ DE TILÁPIA COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

800 g de filé de tilápia
600 g de batata doce
1 cebola grande
1 pimentão
2 tomates maduro
sal a gosto
azeite a gosto
salsa desidratada a gosto
alho a gosto
1 limão

MODO DE PREPARO

Corte a batata doce em rodela de 2 cm de espessura e deixe cozinhar na pressão por 5 minutos

Bata o alho e 1/2 cebola no liquidificador ou mixer

Tempere o filé de tilápia com o tempero de alho e cebola, o suco de 1 limão e sal a gosto

Corte os tomates e retire as sementes

Após, pique os tomates em cubos

Corte 1/2 cebola e o pimentão em rodela

Misture tudo e acrescente sal a gosto e a salsa desidratada

Unte um refratário de vidro com azeite e coloque a batata doce no fundo, formando uma cama

Depois acrescente os legumes

Acrescente bastante azeite

Leve ao forno de 30 a 40 minutos ou até o líquido do fundo secar

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/12286-file-de-tilapia-com-batata-doce.html>