

# FILÉ DE TILÁPIA ASSADO PRÁTICO

## INGREDIENTES

3 batatas médias  
1 pacote de filé de tilápia  
2 colheres (sopa) de requeijão  
200 ml leite de coco  
1/2 cebola  
2 dentes de alho  
azeite a gosto  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
cheiro-verde a gosto  
5 fatias de mussarela

## MODO DE PREPARO

Unte uma forma refratária com um pouco de azeite  
Corte as batatas em rodela grossas e forre o fundo da forma  
Jogue um pouco de sal e pimenta  
Forre com os filés de tilápias (não precisa descongelar) por cima das batatas  
Acrescente um pouco de sal e pimenta  
Em um processador coloque a cebola, alho, azeite, sal, pimenta  
Coloque esse creme por cima, cobrindo a tilápia e as batatas na forma  
Preaqueça o forno por 10 minutos a 250  
Coloque para assar por aproximadamente 50 minutos à 250  
Retire do forno, espalhe o cheiro  
Leve ao forno novamente para gratinar

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11288-file-de-tilapia-assado-pratico.html>