

TILÁPIA BAIANA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia
1 litro de leite de coco
1 lata de creme de leite
4 batatas grandes, descascadas e fatiadas
200 ml de azeite de dendê
1 pacote de creme de cebola
1/2 lata de milho e ervilha
2 tomates picadinhos
1 lata de seleta de legumes
1 cebola grande picadinha
cheiro-verde picado a gosto
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque todos os legumes e misture com o creme de leite, leite de coco, sal e pimenta

Tempere os filés de tilápia com uma pitada de sal e passe

Em uma forma retangular grande disponha as fatias de batata

Sobre a camada de batatas, coloque os filés de tilápia já temperados

Cubra os filés de tilápia com a mistura de leite de coco e legumes

Por último, espalhe o azeite de dendê em fio, sobre toda a fôrma

Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio para assar por 50 a 60 minutos

Acompanhe com arroz branco e uma salada verde

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11414-tilapia-baiana.html>