

TILÁPIA BENEDITINA

INGREDIENTES

5 batatas grandes asterix
500 ml de leite
1/2 copinho de requeijão
3 cebolas grandes
8 dentes de alho
500 g de filé de tilápia
1 xícara de azeitonas pretas sem caroço
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de manteiga
3 folhas de louro
4 pães amanhecidos ralados
1/2 xícara de azeite
1 maço de cheiro-verde picadinho
sal, pimenta e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o leite para esquentar, salgue o mesmo e nele cozinhe as batatas, os dentes de alho inteiros e as postas de tilápia

Quando as tilápias estiverem cozidas, retire

Reserve

Quando as batatas estiverem cozidas, escorra e reserve leite

Na mesma panela amasse as batatas e os dentes de alho e vá acrescentando o leite aos poucos até atingir uma consistência de purê liso e sedoso

Acrescente o requeijão, a manteiga, metade do azeite, mexa bem e reserve o purê

Em outra panela refogue as cebolas em anéis finos

Refogue até ficarem translúcidas, adicione as azeitonas, a tilápia em lascas e o cheiro

Na mesma panela que fez o refogado de cebolas e tilápia, acrescente a manteiga e a farinha, cozinhe e aos poucos vá acrescentando o restante do leite que foi usado pra cozinhar as batatas e o louro

Acerte o sal, acrescente noz

Reserve

Para montagem

Por cima, acrescente o pão ralado, regue com mais azeite e leve ao forno para gratinar

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/1606-tilapia-beneditina.html>