

FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM FAROFA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia
8 batatas
4 cenouras
2 cebolas em rodelas
sal a gosto
8 dentes de alho
queijo ralado a gosto (para salpicar)
alecrim a gosto
manjerona a gosto
ervas finas a gosto
1/2 xícara de shoyu
1 limão
150 g farofa pronta tradicional
azeite para regar a gosto
2 tomate em rodelas

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas e cenouras, corte

Tempere os filés de tilápia, com o limão, alecrim, manjerona, shoyu, sal, limão e reserve

Adicione por cima rodelas de cebola e salpicar mais um pouco de sal a gosto, azeite e ervas finas

Coloque as rodelas de tomate para enfeitar

Leve ao forno 180°C por 40 minutos mais ou menos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/3034-file-de-tilapia-ao-forno-com-farofa.html>