

# FILÉ DE TILÁPIA AO BALSÂMICO

## INGREDIENTES

- 2 cortes de filé de tilápia
- vinagre balsâmico
- 2 colheres (sobremesa) pimenta biquinho
- 4 azeitonas verdes recheadas
- gergelim a gosto
- 1 cenoura orgânica pequena
- 1 colher (sobremesa) ramas de cenoura
- manjericão ou salsa a gosto
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 2 colheres (sopa) rasas de cebola desidratada

## MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga na frigideira e deixe derreter um pouco

Corte a cenoura em tiras e acrescente e deixe tostar um pouco

Tempere as tilápias com sal e pimenta do reino e acrescente os files na frigideira em cima do refogado de cenoura e cebola desidratada

Deixe a tilápia crostar um pouco na manteiga e refogado e acrescente o vinagre balsâmico (2 giros da garrafa sobre a frigideira)

Deixe no fogo baixo por uns minutos até perceber que a tilápia está branquinha e macia

Tampe a frigideira e deixe por mais alguns minutos até que o peixe atinja o ponto desejado e sirva à seguir

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5096-file-de-tilapia-ao-balsamico.html>