

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 Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5097-file-de-tilapia-ao-balsamico.html>