

# MOQUECA DE TILÁPIA

## INGREDIENTES

800 g de tilápia sem espinhos  
4 cebolas  
4 tomates  
2 pimentões verdes  
1 vidro leite de coco  
2 colheres (sopa) extrato de tomate  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere os peixes de acordo com sua preferência

Após em camadas, acrescenta a tilápia, os pimentões e por fim o tomate

Adicione o extrato de tomate e o leite de coco, não precisar mexer

Após a fervura, deixe em fogo baixo por 20 minutos

Acompanhamento

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/710-moqueca-de-tilapia.html>