

FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO DA SOLANGE

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia
3 colheres de manteiga
1 limão
2 tomates
2 cebolas médias fatiadas
pimenta-do-reino a gosto
páprica doce a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com a manteiga derretida, o limão espremido, o sal, a páprica doce e a pimenta a gosto
Deixe marinar por 15 minutos
Coloque uma camada fina de cebola e outra de tomate fatiado
Coloque os filés por cima e cubra com o restante da cebola e do tomate
Cubra com papel
Retire o alumínio e deixe por mais 5 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7378-file-de-tilapia-ao-forno-da-solange.html>