

# 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/7379-file-de-tilapia-ao-forno-da-solange.html>