Filé de Tilápia à Parmegiana

www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-a-parmegiana

Se você quer um almoço diferenciado e delicioso, aposte nessa receita de filé de tilápia à parmegiana, filé de tilápia é um tipo de proteína leve e saudável e possui alto valor biológico sendo fundamental para a formação da pele e outros tecidos do corpo, é um peixe perfeito para inserir na alimentação das crianças e de toda família. Confira nossa receita!



35 min 2 porções

Ingredientes

- 500g de Filés de Tilápia
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 dentes de alho
- 2 tomates sem sementes
- Azeite de oliva
- 340g molho de tomate
- Orégano
- 100ml de água
- 2 colher de sopa de molho inglês
- 150g de queijo parmesão ralado
- 200g de queijo muçarela fatiado
- Papel alumínio

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de tilápia com sal e pimenta. Reserve.
2. Pique o alho e os tomates. Reserve.
3. Em uma panela com azeite doure o alho, coloque o tomate picado, tempere com sal e pimenta, refogue bem, junte o molho de tomate, o orégano, o molho inglês e a água, cozinhe por 5 minutos. Reserve.
4. Coloque o peixe em uma forma untada com azeite, cubra com papel alumínio e leve para assar por 15 minutos.
5. Retire o papel alumínio e coloque o molho sobre o peixe, polvilhe com queijo parmesão, cubra com a muçarela e salpique o orégano, leve ao forno em temperatura moderada e deixe assar até derreter o queijo.
6. Bom Apetite.