



RECEITAS DA FIA

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.