



Filé de Tilápia ao Molho de Maracujá

www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-ao-molho-de-maracuja

Essa receita de Tilápia ao molho de maracujá é rápida e prática.

Confira a receita!

Filé de Tilápia ao Molho de Maracujá

 20 min

 6 porções

Ingredientes

- 6 filés de [tilápia](#)
- Sal a gosto
- Limão a gosto
- 1 caixinha de [creme de leite](#)
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1/2 xícara de suco de [maracujá](#) concentrado
- 1 colher de sopa de sementes de maracujá
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo

1. Comece temperando os filés com sal e limão.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e coloque os filés. Vire com cuidado.
3. Coloque os filés em um recipiente fechado para manter o calor.
4. Na mesma frigideira, coloque a manteiga e refogue a cebola picada e o alho até dourar.
5. Acrescente o creme de leite e o suco de maracujá e deixe ferver.
6. Acrescente sal se necessário.

www.receitasdafia.com