



# RECEITAS DA FIA

## Filé de tilápia com parmesão no Air fryer

[www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-com-parmesao-no-air-fryer](http://www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-com-parmesao-no-air-fryer)

Que tal preparar um incrível filé de tilápia com parmesão de forma prática no Air fryer? Sabor irresistível sem complicação na cozinha!

 30 min

 2 porções

### Ingredientes

- 2 [filés de tilápia](#)
- Azeite a gosto
- Suco de ½ limão
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de salsinha seca
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de chá de parmesão fresco ralado

### Modo de Preparo

1. Tempere os filés de tilápia com azeite e suco de limão, deixando marinar.
2. Em um recipiente, misture a páprica doce, salsinha, sal, pimenta e parmesão ralado.
3. Empane os filés nessa mistura, transfira para o air fryer e asse em 200°C por aproximadamente 10 minutos.
4. Vire os filés e deixe mais 10 minutos.
5. Sirva e aproveite essa deliciosa tilápia assada com uma crosta de queijo parmesão.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)