



# 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!

Filé de tilápia com parmesão no Air fryer

 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)