



Filé de tilápia na frigideira

www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-na-frigideira

Receita de Tilápia é uma delícia e simples de ser feita! Confira a receita passo a passo!

Filé de tilápia na frigideira

 25 min

 2 porções

Ingredientes

- 2 filés de tilápia
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de pimenta dedo-de-moça
- 1 limão espremido
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 8 unidades de tomate cereja

Modo de Preparo

1. Tempere os filés com sal, pimenta, alho e limão.
2. Na frigideira coloque a manteiga ou margarina e grelhe os filés em fogo médio/ alto por 3 à 4 minutos.
3. Vire o filé e coloque junto na frigideira os tomates e a salsinha picada.
4. Grelhe por mais 4 minutos e sirva.

www.receitasdafia.com