



RECEITAS DA FIA

Moqueca de tilápia

www.receitasdafia.com/receitas/moqueca-de-tilapia

Hummm..... deliciosa receita de moqueca de tilápia . Confira!

Moqueca de tilápia unknown

 45 min

 10 porções

Ingredientes

- 3 colheres de (sopa) de azeite
- 2 cebolas cortadas em rodela
- 3 dentes de alho amassados
- 1 xícara de (chá) de pimentão verde cortado em rodela
- 1 xícara de (chá) pimentão vermelho cortado em rodela
- 1 xícara de (chá) pimentão amarelo cortado em rodela
- 1 kg de filé de tilápia
- 3 tomates cortados em rodela
- 2 colheres de (sopa) azeite de dendê
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem sementes picada
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- coentro a gosto

Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho
2. Coloque a tilápia, os pimentões e o tomate em camadas, junte o dendê e, em seguida, o leite de coco, a pimenta e o coentro.
3. Deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos, sem mexer para não desmanchar o peixe.
4. Sirva com arroz branco.

www.receitasdafia.com