FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM FAROFA

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia

8 batatas

4 cenouras

2 cebolas em rodelas

sal a gosto

8 dentes de alho

queijo ralado a gosto (para salpicar)

alecrim a gosto

manjerona a gosto

ervas finas a gosto

1/2 xícara de shoyu

1 limão

150 g farofa pronta tradicional

azeite para regar a gosto

2 tomate em rodelas

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas e cenouras, corte

Tempere os filés de tilápia, com o limão, alecrim, manjerona, shoyu, sal, limão e reserve

Adicione por cima rodelas de cebola e salpicar mais um pouco de sal a gosto, azeite e ervas finas

Coloque as rodelas de tomate para enfeitar

Leve ao forno 180°C por 40 minutos mais ou menos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/2939-file-de-tilapia-ao-forno-com-farofa.html