

O NOSSO PEIXE DE CADA DIA



101 RECEITAS DE
TILÁPIA
DA MARILAINE

ÍNDICE

BATATA RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINÉ	5
BOLINHO DE FILÉ DE TILÁPIA	6
CREME DE BATATA COM FILÉ DE TILÁPIA PIRACEMA	7
CUSCUZ DE FILÉ DE TILÁPIA	8
ESFIHA ABERTA COM FILÉ DE TILÁPIA	9
ESPETINHO DE FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO	10
FILÉ DE TILÁPIA A XADREZ DA MARILAINÉ	11
FILÉ DE TILÁPIA COM AMÊNDOAS FATIADAS	12
FILÉ DE TILÁPIA COM MOLHO DE MANGA	13
FILÉ DE TILÁPIA CREMOSO DA MARILAINÉ NO COCO	14
FILÉ DE TILÁPIA EMPACOTADO COM ABOBRINHA	15
FILÉ DE TILÁPIA ENVELOPADO	16
FILÉ DE TILÁPIA FRESCO GRATINADO COM PURE DE BATATA	17
FILÉ DE TILÁPIA RECHEADO	18
HAMBURGUER DE FILÉ DE TILÁPIA	19
LASANHA DE FILÉ DE TILÁPIA	20
LICHIA RECHEADA COM PATÊ DE FILÉ DE TILÁPIA	21
LINGUIÇA DE FILÉ DE BAGRE	22
MAIONESE DE FILÉ DE TILÁPIA	23
MEDALHÃO DE FILÉ DE TILÁPIA	24
OMELETE DE TILÁPIA DA MARILAINÉ	25
PASTEL DE FILÉ DE TILÁPIA	26
PIZZA DE FILÉ DE TILÁPIA	27
ROCAMBOLE DE FILÉ DE TILÁPIA	28
ROLINHOS COM PATÊ DE FILÉ DE TILÁPIA	29
SANDUÍCHE DE FILÉ DE TILÁPIA	30
SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINÉ	31
SOPA DE INVERNO DE FILÉ DE TILÁPIA	32
SPAGUETI COM FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINÉ	33
TACO DE FILÉ DE TILÁPIA	34

TORTA DE LIQUIDIFICADOR COM FILE DE TILÁPIA FRESCO	35
YAKISSOBA DE FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINE	36
BOBÓ DE TILÁPIA	37
CALDO DE TILÁPIA	38
CEVICHE DE TILÁPIA PIRACEMA	39
CHARUTO DE TILÁPIA	40
ESCONDIDINHO DE FILÉ DE TILÁPIA	41
FILÉ DE TILÁPIA À GREGA	42
FILÉ DE TILÁPIA À WELLINGTON DA MARILAINE	43
FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE	44
FILÉ DE TILÁPIA AO VAPOR	45
FILÉ DE TILÁPIA ASSADO	46
FILÉ DE TILÁPIA COM CALDO DE TILÁPIA GOURMET	47
FILÉ DE TILÁPIA ESPIGADA	48
FILÉ DE TILÁPIA FRESCA À PORTUGUESA	49
FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO ACEBOLADO	50
FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO COM ALCAPARRAS CROCANTES	51
FILÉ DE TILÁPIA LÁ MARI	52
FILÉ DE TILÁPIA NO VAPOR COM LEGUMES	53
MACARRÃO COM FILÉ DE TILÁPIA PIRACEMA	54
PEIXE INTEIRO FRITO	55
PIRÃO DE TILÁPIA PIRACEMA	56
POSTAS DE TILÁPIA OU FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE LEITE DE COCO	57
RISOTO DE TILÁPIA PIRACEMA	58
TILÁPIA À PIRACEMA INTEIRA FRITA	59
TILÁPIA AO MOLHO BRANCO COM BACALHAU	60
TILÁPIA ASSADA INTEIRA E ESPALMADA	61
TILÁPIA COM CREME DE LEITE E REQUEIJÃO	62
TILÁPIA INTEIRA ASSADA	63
TILÁPIA NA CABOTIÁ	64
TORTA DE FILÉ	65
TORTA DE REPOLHO COM FILÉ DE TILÁPIA	66

SALPICÃO DE FILÉ DE TILÁPIA	67
CASQUINHA DE FILÉ DE TILÁPIA	68
TILÁPIA A LA CREME DE MANDIOCA	69
FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE OSTRAS	70
FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO COM MIX DE LEGUMES COM MOLHO INGLÊS/OSTRAS	71
FILÉ DE TILÁPIA A NEW YORK	72
CALZONE DE FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINÉ	73
ACHADINHO DE FILÉ DE TILÁPIA DE MANDIOCA DESIDRATADA (PODIUM)	74
BOLINHO DE MANDIOCA RECHEADO COM FILÉ DE TILÁPIA, MUÇARELA E CATUPIRY	75
ESPAGUETE DE PUPUNHA COM MIX DE COGUMELOS E FILÉ DE TILÁPIA	76
HAMBURGUER DE FILÉ EM CUBOS DA MARI	77
NHOQUE DE MANDIOCA C/FILÉ DE TILÁPIA	78
ESCABECHE DE TILÁPIA	79
FILÉ DE TILÁPIA NA MANTEIGA O PREFERIDO DO DU	80
TILÁPIA COM SHIMIJE BRANCO	81
FILÉ DE TILÁPIA NA MANTEIGA (COM ALHO PORÓ)	82
SOPA DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES	83
ABOBRINHA MENINA RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA	84
FILÉ DE TILÁPIA GRATINADO C/CLARAS DE OVOS	85
FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE LARANJA	86
TILÁPIA ENVOLTA NA TAIOBA COM PUPUNHA GRELHADO	87
TILÁPIA GRELHADA COM CAMBUQUEIRA	88
CREME DE MANDIOQUINHA SALSA COM FILÉ DE TILÁPIA DESFIADO	89
ENTRADA A MARILIANE DE TILÁPIA	90
FILÉ DE TILÁPIA NAS NUVENS	91
FRICASSE DE TILÁPIA	92
FILÉ DE TILÁPIA AO CREME DE MILHO	93
EMPADA DE FILÉ DE TILÁPIA	94
COXINHA DE FILÉ DE TILÁPIA	95
DOBRADINHA COM FILÉ DE TILÁPIA	96
GUIOZA DE FILÉ DE TILÁPIA	97
FEIJOADA COM FILÉ DE TILÁPIA	98

PIMENTA DOCE RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA	99
TORTILHAS DA MARI	100
GUACAMOLE DE FILÉ DE TILÁPIA	101
RONDELI DE FILÉ DE TILÁPIA	102
LAMEM COM FILÉ DE TILÁPIA	103
RISOTO DE TILÁPIA ASIÁTICO	104
FRITATA DE PÃO COM TILÁPIA	105

O NOSSO PEIXE DE CADA DIA



PISCICULTURA PIRACEMA

Dr. Luís Eduardo Ferrari Sanches

Aqui você encontra alevinos de todas as espécies nativas. Ração para todas as fases. Aeradores, bombas de água, tarrafas para despesca, facas para filetar, canivetes, bonés, camisetas da King, calcário agrícola, KIT para verificar a qualidade de sua água, sal, macacão para despesca. Filé de tilápia fresco, tilápia inteira limpa e carneiro.

Tudo isso e assistência técnica gratuita!

 44 3263.4445

 44 99914.4445

MARILAINÉ  44 99926.4323

 Piscicultura Piracema

 @pisciculturapiracema

DEDICATÓRIA

Dedico a 3ª edição do meu livro de receitas à todos que prov^{ar}am meus pratos e deram suas opiniões. Em especial ao meu esposo Luís Eduardo Ferrari Sanches, aos meus filhos Hugo Eduardo e Lis. A toda minha família e amigos. Também, a toda minha equipe da Piscicultura Piracema.



BATATA RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES

- 2 batatas grandes bem cozidas, inteiras e com casca
- 100gr de muçarela ralada
- 2 filés de tilápia em cubos pequenos temperados com tempero Receita da Casa
- 2 colheres de sopa de requeijão tradicional
- Batata palha fininha a gosto
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de creme de leite
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de manteiga
- Cheiro verde picado e cebolinha verde picada, à gosto.

MODO DE PREPARO:

Cortar as tampas das batatas cozidas.

Retirar as polpas das batatas com cuidado para batata não quebrar. Fazer um buraco nelas. Amassar a polpa ainda quente e adicionar a manteiga. Prove o sal e reserve. Em uma panela adicionar o azeite, refogar a cebola, o alho e o tomate até cozinharem.

Acrescentar os filés temperados, quando cozidos adicionar o creme de leite. Prove o sal e lembre que o peixe cozinha rápido. Acrescentar cheiro verde e reserve.

MONTAGEM:

Colocar um pouco da polpa amassada com manteiga. Em seguida o filé em molho. Em cima, 1 colher de requeijão, muçarela ralada. Coloque no forno para gratinar. *Se gostar, pode adicionar pedaços de bacon.

Ao servir jogar por cima batata palha extra fina. **AGORA É SÓ COMER.**



BOLINHO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de file de tilápia temperado, cortado em cubos e assado (parte grossa do filé)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ Sazon arroz
- 1 colher de fermento Pó Royal
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de salsinha e de cebolinha picadas
- 500ml de óleo de soja
- 25gr de queijo ralado
- Asse os files em forma untado com manteiga

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture o ovo, o leite, a farinha, o Sazon, sal e pimenta, o queijo e o cheiro verde picado, misture bem de forma que fique com consistência de bolinho de chuva. Se necessário acrescente mais farinha. Por último acrescente o fermento.

Em uma outra panela aqueça o óleo. Pegue o filé assado, envolva na massa e pingue no óleo quente. Pingue os bolinhos recheado com um cubinho de filé. Doure os bolinhos, escorra no papel toalha e sirva quentinho.



CREME DE BATATA COM FILÉ DE TILÁPIA PIRACEMA

INGREDIENTE

- 1 kg de filé de tilápia em cubos temperado
- 1kg de batata bem cozida descascada
- 1 cebola picada
- 3 tomates picados
- 1 cenoura ralada
- Salsinha e cebolinha picada à gosto
- 1 dente de alho picado
- 1 Sazon salada
- 1 caixa de creme de leite
- 1 copo de requeijão
- 150 gr de bacon fatiado
- 2 colheres de óleo de sopa
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Coloque o bacon para assar até ficar crocante e reserve.

Bata as batatas no liquidificador com o creme de leite, um pouco de sal e água do cozimento e um Sazon salada.

Em seguida em uma panela refogue em óleo e manteiga a cebola, o alho, o tomate e a cenoura, um pouco de salsinha e cebolinha. Quando cozidos junte o filé de tilápia. Lembre-se que cozinha rápido.

Quando cozido prove o sal. Junte o creme de batata e o requeijão e prove o sal.

Pique o bacon crocante e jogue por cima na hora de servir, salsinha e cebolinha. Acompanha arroz branco ou torradas, ou couve refogada.



CU SCUZ DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES:

- ½ kg de Filé de Tilápia temperado e cortado em cubos
- 1 Cebola em cubos
- 1 dente de alho em cubos
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de cebolinha
- 1 xícara de salsinha
- 2 ovos cozidos cortados em rodelas
- 1 tomate cortado em rodelas
- 1 lata de seleta de legumes cozido no vapor
- 4 tomates maduros cortados em cubos
- ½ litro de água
- 2 xícara de farinha de mandioca Biju sem torrar
- Manteiga para untar
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 Sazon salada
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela frite no óleo a cebola e o alho. Junte em seguida o tomate, a cenoura, a água, o Sazon salada e metade do cheiro verde. Quando estiver cozido prove o sal e junte o filé em cubos temperados. Deixe cozinhar.

Depois de cozido prove, junte o restante do cheiro verde e vá adicionando a farinha até engrossar. Em uma forma de pudim untada com manteiga coloque a seleta de legumes bem distribuídas, no fundo e nas laterais, as fatias de ovos e o tomate, para ficar saboroso e colorido. Despeje o cuscuz ainda quente na forma e deixe esfriar.

Desenformar depois de frio. Fica lindo e saboroso.

Sirva com folhas verdes picadas bem fininhas (à Juliane).



ESFIIHA ABERTA COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de file de tilápia temperado e cortado em cubos pequenos
- 1 cenoura ralada em ralo médio
- 2 tomates picados em cubos pequenos
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picado
- 2 batatas raladas em ralo médio
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 xícara de cebolinha
- 1 Sazon salada
- ½ xícara de salsinha
- Sal e pimenta a gosto
- 10 esfihas abertas assadas de sua preferências
- 300 gr de muçarela ralada

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola, o alho, tomate, cenoura, a batata, a metade da cebolinha e da salsinha e o Ajinomoto, Sazon salada, sal e pimenta a gosto. Cozinhe com pouca água até ficarem macios. Junte o filé de tilápia e deixe cozinhar (lembre que o cozimento do peixe é rápido). Deixe esfriar e prove o sal e junte o restante do cheiro verde.

Depois de frio, em uma forma untada com manteiga, disponha as esfihas, o recheio bem por cima e distribua a muçarela ralada. Coloque no forno aquecido até a muçarela derreter.

Pronto, agora e só comer!



ESPETINHO DE FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO

INGREDIENTES

- ½ kg de File de Tilápia cortado em cubos
- ½ Pimentão Vermelho cortado em cubos
- ½ Abobrinha menina em rodela (o pescoço da abobrinha)
- 2 Tomates sem semente em cubos
- 3 Colheres de sopa de maionese
- 1 Colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- ½ Cebola
- 1 dente de Alho
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- Espetos de madeira para churrasco
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a maionese, a cebola, o alho, o cheiro verde, o Ajinomoto, sal e pimenta a gosto. Misture o creme nos files e nas verduras (pimentões, abobrinha e tomates).

Espete um pimentão vermelho, um file, uma abobrinha, um filé, um pimentão amarelo, um filé e, por fim, um tomate. Disponha os espetos sobre a grelha já aquecida e doure dos dois lados até cozinhar o peixe.



FILÉ DE TILÁPIA A XADREZ DA MARILAINE

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de tilápia cortado em cubos, temperados com pouco sal
- 1 cebola picada em cubos grandes
- 1 dente de alho picado
- ½ Pimentão Verde cortado em cubos
- ½ Pimentão Amarelo cortado em cubos
- ½ Pimentão Vermelho cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado sem sal
- ½ xícara de shoyo Sakura
- ½ xícara de Água
- ½ xícara de Cebolinha picada
- 2 Colheres de sopa de salsinha
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 colher de sopa de maizena dissolvida em meio copo de água
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- Pimenta dedo de moça a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola, alho, gengibre. Adicione em seguida a água, o shoyo os pimentões, o Ajinomoto e metade da cebolinha, metade da salsinha e deixe ferver. Logo em seguida adicione os filés, lembre que eles cozinham rápido. Prove o sal.

Por último, tire a panela do fogo e adicione mexendo cuidadosamente a maizena ate estar totalmente dissolvida na água. Volte a panela para o fogo baixo e espere levantar fervura.

Está pronto, agora adicione o restante da cebolinha e da salsinha e o amendoim. Sirva com arroz branco.



FILÉ DE TILÁPIA COM AMÊNDOAS FATIADAS

INGREDIENTES

- 1 kg filé de tilápia temperado
- 200 gr de amêndoas fatiadas
- 3 colheres de sopa de maionese
- 1 xícara de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- ½ Cebola ralada
- 1 Sazon Salada

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Pegue metade da mistura e misture nos filés. Em um refratário disponha os filés um em cima do outro e distribua o restante da mistura do molho. Coloque em fogo alto no forno até dourar.

Sirva com salada de folhas.



FILÉ DE TILÁPIA COM MOLHO DE MANGA

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de tilápia temperado
- 1 xícara de farinha de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 envelope de Sazon salada
- ½ cebola em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 manga madura em cubos
- 2 pitadas de sal
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de cebolinha de cheiro
- 1 colhe de sopa de azeite
- 1 litro de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Molho – Em uma panela refogue a cebola e o alho com uma pitada de sal. No liquidificador bata a manga com o creme de leite e uma pitada de sal. Junte ao refogado o creme, misture e prove o sabor.

File – Misture bem as farinhas e o Sazon salada. Passe o file temperado na farinha, bata e frite em óleo quente ate dourar. Escorra em papel toalha. Coloque os filés em uma travessa, por cima coloque o molho de manga e finalize com cebolinha de cheiro.

Sirva com arroz branco.



FILÉ DE TILÁPIA CREMOSO DA MARILAINE NO COCO

INGREDIENTES

- 1 KG de filé de tilápia em cubos temperado com Receita da Casa
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada em cubos
- 3 dentes de alho picados
- 1 maço de cebolinha picado
- ½ maço de salsinha
- 4 tomates maduros picados
- 1 cenoura ralada
- 1 caixa de creme de leite 200gramas
- ½ caixa de leite de coco 100ml
- 1 Sazon salada
- 1 Sazon arroz

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, metade da cebolinha e metade da salsinha, o Sazon salada e o Sazon arroz.

Depois de tudo cozido, junte o filé de tilápia temperado e picado e tampe. Deixe cozinhar lembre que peixe cozinha rápido.

Por último, acrescente o creme de leite e o leite de coco. Prove o sal. Mexa delicadamente. Coloque em uma travessa e acrescente o restante da cebolinha e da salsinha.

Pode servir em meio coco natural.



FILÉ DE TILÁPIA EMPACOTADO COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

- ½ kg de filé de tilápia (a parte grossa do filé)
- 1 abobrinha menina fatiada bem fininha em sentido longitudinal
- 500gr de molho de tomate caseiro
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de chá de cheiro verde picado
- 1 colher de café de orégano
- Manteiga para untar
- Sazon salada
- Azeite para regar

MODO DE PREPARO

Tempere os filés e as abobrinhas separadamente com sal, pimenta e Sazon. Em um refratário untado coloque o molho de tomate.

Pegue as abobrinhas, coloque uma ao lado da outra e no meio coloque um filé e faça um pacotinho, coloque na assadeira em cima do molho. Continue até terminar os filés.

Por cima, distribua o cheiro verde e o orégano, regue com azeite e coloque no forno até assar.

Sirva com arroz.



FILÉ DE TILÁPIA ENVELOPADO

Ingredientes

- ½ kg de Filé de Tilápia temperado
- ½ cenoura ralada
- ½ cebola picada
- 2 massas folhadas pronta
- 1 dente de alho picado
- 1 Sazon salada
- 1 xícara de chá de cheiro verde picados
- ½ xícara de chá de ervilha fresca
- 1 batata inglesa ralada
- 2 tomates picados em cubinhos
- 100 gr de presunto
- 200 gr de muçarela
- Sal e pimenta a gosto
- Manteiga para untar
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de óleo de soja

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a cebola e o alho. Junte os tomates, a cenoura, batata, o Sazon e a ervilha, sal e pimenta a gosto. Coloque um copo de água e deixe cozinhar.

Quando cozido junte os filés e deixe cozinhar. Lembre-se, que o peixe cozinha rápido.

Prove o sal. Por fim, junte o cheiro verde. Coloque na geladeira para esfriar.

Unte uma refratária com manteiga.

Quando estiver frio coloque na refratária untada uma folha de massa folhada.

Em cima distribua o presunto. Depois coloque a metade da muçarela. Por cima disponha o filé cozido e frio, sem caldo. Distribua a muçarela restante.

Por cima coloque outra folha de massa folhada. Feche a massa como se fosse envelopar.

Bata a gema de ovo e pincele por cima da massa.

Pegue uma faca de mesa e faça um quadriculado por cima da gema, fica lindo.

Coloque para assar até dourar a massa.

Sirva com legumes cozidos salteados na manteiga.

Explosão de sabores!



FILÉ DE TILÁPIA FRESCO GRATINADO COM PURE DE BATATA

INGREDIENTES

- ½ kg de Filé de Tilápia temperado
- 500gr de batata cozida e espremida
- 1 xícara de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de manteiga com sal
- 1 pote de nata fresca
- 2 copos de requeijão
- 200 gr de muçarela
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de salsa picada
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a manteiga, a batata espremida, um pote de nata, ½ xícara de salsa e cebolinha, e prove o sal.

Em outra panela misture o creme de leite, dois copos de requeijão e cheiro verde. Prove o sal, se necessário, ponha uma pitada de sal e, se gostar, uma pitada de pimenta moída branca ou dedo de moça picadinha. Misture tudo e es quente, mas não deixe ferver.

Em um refratário untado disponha metade do molho branco feito com requeijão e creme de leite. Em cima, disponha o purê de batata, por cima o filé de tilápia temperado. Despeje o restante do molho branco em cima do filé e, por último, a muçarela. Leve ao forno pré-aquecido até cozinhar o filé, por aproximadamente 15 minutos após levantar fervura. Fica delicioso!



FILE DE TILÁPIA RECHEADO

INGREDIENTES

- ½ kg de Filé de Tilápia temperado (a parte grossa do filé)
- 100 gr de muçarela
- 100 gr de Presunto cozido
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha
- Sal e pimenta a gosto
- 1 Sazon salada
- 500 ml de óleo para fritar
- 1 xícara de água bem gelada
- Palito de dente

MODO DE PREPARO

Faça uma bolsa no filé grosso com uma faca afiada e tempere os filés (reserve). Corte a muçarela e o presunto ao meio.

Recheie os filés com muçarela e presunto, enrole ou dobre o presunto. Por fora, prenda a bolsa com um palito de dente. Faça isso com todos os filés.

Em uma tigela bata o ovo, a água e junte a farinha e o Sazon salada. Prove o sal. Deixe em consistência média.

Aqueça o óleo em uma panela. Passe os filés na massa e frite-os até dourar.

Sirva com salada de folhas.



HAMBURGUER DE FILÉ DE TILÁPIA

FAÇA A MESMA RECEITA DA LINGUIÇA Nº 22

INGREDIENTES

- Pão de Hambúrguer
- Maionese
- Cebola Roxa picada e caramelizada
- Tomate em rodela temperado
- Alface americana
- 200 gr queijo prato
- 200 gr queijo cheddar
- 200 gr muçarela
- 02 ovos
- 02 xícaras de fubá

MONTAGEM

Cortar os pães de hambúrguer ao meio, passar maionese em ambos os lados. Montar os hambúrgueres, passar nos ovos batidos e na farinha de fubá. Por para fritar em uma frigideira de fundo grosso ou panela, para ficar aquela casquinha crocante. Deixe dourar os dois lados.

Em cima dos hambúrgueres por uma fatia de queijo prato, uma fatia de queijo cheddar, tomate temperado (por essas metades no forno até derreter os queijos). Em cima das outras metades por uma fatia de muçarela e pôr no forno até derreter o queijo.

Por último, montar o pão com queijos e tomates hambúrguer, cebola roxa caramelizada, uma folha de alface e a outra metade do hambúrguer com muçarela.

Pronto, é só comer!



LASANHA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ Kg de Filé de Tilápia cortado em cubos pequenos e temperados
- 1 cenoura ralada
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 sachê grande de molho de tomate tradicional
- ½ xícara de cebolinha picada
- 300 gr de muçarela
- 1 copo de requeijão
- 500gr de massa de lasanha pré-cozida
- 2 colheres de chá de açúcar refinado
- Sal a gosto. Se gostar, pode por pimenta
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 pacote de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no azeite, a cebola e o alho. Junte o tomate, a cenoura, a cebolinha e a salsinha, adicione um pouco de água e deixe cozinhar para liberar os sabores. Depois de cozidos, junte o molho de tomate, o açúcar, o sal e prove. Por último, junte o requeijão.

Em um refratário untado com manteiga, disponha um pouco do molho, uma camada de massa, uma camada de recheio, uma camada de muçarela e repita essa ordem até o final. Por cima da muçarela, espalhe o queijo parmesão ralado e asse até cozinhar a massa.



LICHIA RECHEADA COM PATÊ DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 20 Lichias sem caroço
- 1 filé de tilápia temperado e assado em forma untada
- 1 colher de sopa de cream cheese
- ½ colher de sopa de maionese
- 1 colher de café de cebola ralada
- 1 colher de café de cebolinha verde
- Sal a gosto
- Ajinomoto à gosto
- 20 fatias de amêndoas torradas

MODO DE PREPARO:

Misture o filé, cream cheese, maionese, a cebola, cebolinha, sal e Ajinomoto.

Faça um patê e prove o sal.

Pegue a lichia e com uma colher pequena coloque o patê dentro delas delicadamente.

Em cima de cada lichia recheada coloque uma amêndoa fatiada.

Show, agora é só servir.



LINGUIÇA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1kg de filé de tilápia moído
- 300 gr de pancetta moída
- ½ cebola ralada
- 3 dentes de alho picado
- ½ maço de cebolinha picada
- ½ maço de salsinha picada
- 1 Sazon salada
- 1 pimenta dedo de moça picadinha
- Tempero receita da casa para salgar
- 1 colher de sobremesa de Ajinomoto
- Tripa necessária para envasar a linguiça

MODO DE PREPARO

Misturar bem todos os ingredientes.
Com um funil envasar a linguiça, depois é só fritar!



MAIONESE DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ Kg de File de Tilápia temperado e cortado em cubos pequenos
- 500 gr de batata cozida em cubos pequenos
- 1 cxa de creme de leite
- 500 gr de maionese pronta
- 1 cebola branca picada em cubinhos pequenos
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de Salsinha picada
- ½ xícara de cenoura ralada em tamanhos médios
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

Em uma forma untada com manteiga, coloque os filés em cubos para assar. Quando assados retire do forno e deixe esfriar.

Em uma travessa junte a batata, a maionese, o creme de leite, a cebola, o cheiro verde picado, a cenoura ralada, o azeite e, por último, o peixe assado e frio. Mexa delicadamente e prove o sal, se necessário acrescentar sal e pimenta a gosto.

Se gostar pode adicionar ervilhas frescas e tomate picadinho.



MEDALHÃO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de filé de tilápia cortado em cubos (parte mais grossa do filé)
- 200 gr de bacon fatiados
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho ralado
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara de cebolinha picada
- 1 Sazon salada
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ limão siciliano

Modo de Preparo

Tempere os filés com a cebola, alho, sal, pimenta, Sazon salada e cebolinha. Unte uma assadeira com manteiga.

Envolva o cubo de filé temperado com bacon, de forma circular, colocando-os na assadeira. Rale limão siciliano por cima, somente por cima, para não amargar.

Em forno pré-aquecido coloque para assar, na metade do tempo com o auxílio de um garfo e uma colher, vire os medalhões para dourar dos dois lados.

Sirva com salada de agrião. Bom apetite!



OMELETE DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES

- ½ kg de Filé de tilápia temperado e cortado em cubos pequenos
- 08 ovos
- 1 xícara de chá de cebolinha
- ½ xícara de chá de salsinha
- 100 gr de Bacon em cubos
- ½ cenoura ralada, em ralo médio
- 2 tomates maduros picados em cubinhos
- ½ cebola de cabeça picada em cubinhos
- 3 colheres de sopa de óleo
- 100 gr de muçarela ralada
- 1 caixa de creme de leite
- Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os files temperados em uma forma untado com manteiga e deixa assar. Cuidado que assa rápido. Aproveite o forno quente e coloque o bacon para dourar em outra forma. Quando pronto, coloque um papel toalha para ficar sequinho.

Em uma tigela bata os ovos, com o creme de leite, sal e pimenta.

Em uma frigideira grande e alta coloque, o azeite e cebola, deixe refogar. Após, junte os tomates picados, a cenoura ralada e deixe refogar. Junte os ovos batidos, o cheiro verde, os filés de tilápia assados em cubos, o bacon, sem gordura.

Mexa com cuidado até o ovo cozinhar. Por último acrescente a muçarela ralada.

Sirva com arroz branco ou torradas. Bom Apetite!

*Opção: podecolocar em um refratário untado para assar no forno.



PASTEL DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ Kg de filé em cubos pequenos temperados
- ½ cebola em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura ralada
- 200 gr de muçarela
- 1 batata grande ralada
- 2 tomates picados
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 litro de óleo de soja
- 1 rolo de massa de pastel pronta
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ copo de água
- Sal e pimenta a gosto

MONTAGEM:

Em uma panela refogue a cebola, o alho, a cenoura, os tomates, a batata, sal e a pimenta. Deixe cozinhar com pouca água.

Quando estiver cozido, retira do fogo e leve a geladeira, deixe ficar gelado.

Após gelar, junte salsinha e cebolinha.

Abra a massa de pastel, coloque um pouco do recheio, uma fatia de muçarela e feche com um garfo.

Repita até acabar a massa e o recheio.

Frite em óleo de soja até ficar dourado.

Pronto, agora e só comer.



PIZZA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 massa de pizza de sua preferência
- 200 gr de muçarela
- 1 copo de requeijão tradicional
- ½ cebola
- 1 xícara de cebolinha picada
- 1 xícara de salsinha picada
- 1 Sazon salada
- 2 tomates picados em cubos
- ½ cenoura ralada
- ½ kg de Filé de Tilápia temperada e cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o óleo, refogue a cebola, adicione o tomate, a cenoura ralada, sal e pimenta a gosto, metade da salsinha e da cebolinha, o Sazon salada e deixe cozinhar bem.

Depois de cozidos adicione o filé e espere cozinhar. Deixe esfriar.

Depois de frio junte o requeijão e o restante do cheiro verde. Mexa delicadamente.

Em uma forma de pizza untada coloque a massa. Sobre ela a maionese, o recheio com filé, cubra com a muçarela. Por cima salpique orégano.

Coloque no forno quente e deixe dourar a muçarela.

Fica delicioso!



ROCAMBOLE DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1kg de File de Tilápia picado em cubos pequenos
- 1 envelope de sopa de cebola
- 1 copo de requeijão
- 2 xícaras de farinhas de rosca ou pankro
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ cebola ralada
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 Sazon salada
- 200 gr de muçarela
- 1 xícara de vagem cozida, picada e com sal
- 1 xícara de cenoura cozida e picada com sal
- 1 rolo de papel alumínio
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 gomo de lingüiça de pernil de porco sem a pele

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture o filé picadinho, o envelope de sopa de cebola, a cebolinha, a salsinha, a lingüiça, a cebola, o Sazon e a maionese. Experimente o sal, se necessário acrescentar mais. Coloque pimenta à gosto e reserve.

Coloque o papel alumínio em uma bancada, faça um quadrado de farinha de pankro ou de rosca, sobre essa farinha espalhe a mistura de filé reservada de forma à ficar um quadrado, para enrolar e moldar com as mãos.

Em seguida espalhe fatias de muçarela no centro, depois coloque a vagem e a cenoura picadinhas, e mais uma camada de muçarela. Com ajuda do papel alumínio enrole um rocambole. Coloque para assar em uma forma untada, até ficar dourado e crocante por fora.

Na hora de servir faça picos com requeijão, por cima e flores de tomate. Servir com arroz branco.

Bom Apetite!



ROLINHOS COM PATÊ DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 3 filés de tilápia temperado e assado em forma untadas
- 1 pão de forma sem casca cortada longitudinalmente
- Papel alumínio
- 1/3 de cebola ralada
- Sal a gosto
- Margarina para untar
- 1 colher de café de Ajinomoto
- ½ X de cebolinha de cheiro picado
- 1 copo de requeijão
- 2 colheres de sopa de maionese

MODO DE PREPARO:

Asse os filés e deixe esfriar. Misture os filés com cebolada ralada, cebolinha, sal, Ajinomoto e requeijão. Faça um patê, prove o sal. Pegue o pão de forma, coloque 1 fatia em cima do papel alumínio, com um rolo de macarrão afine o pão.

Depois, passe a maionese no pão e a distribua uma camada de patê. Enrole no sentido longitudinal com a ajuda do alumínio. Deixe descansar na geladeira ou freezer por 30 minutos.

Corte no sentido transversal e sirva com sua decoração preferida.



SANDUÍCHE DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 2 filés de tilápiá, aproximadamente 190gr cada um.
- Farinha de rosca, mandioca e trigo o suficiente para empanar os filés. (aprox. 100gr)
- Tempero Receita da Casa
- 1 Tomate cortado em cubos pequenos
- 1 pepino curtido picado em cubos pequenos
- 2 folhas de alface
- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 dente de alho picadinho
- 100 gr de muçarela fatiada
- 2 pães de hamburguer
- ½ envelope de Sazon salada
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Temperar os filés com tempero Receita da Casa. Misturar as farinhas e o Sazon salada. Misturar maionese, o tomate picado, o pepino picado, a cebola e o alho. Empanar os filés e fritar em óleo de soja novo. Retirar do óleo, por em papel absorvente e colocar em cima de cada filé 2 fatias de queijo muçarela. Cortar os pães de hamburguer e esquentar em frigideira antiaderente.

Montagem: colocar em cima do pão um pouco de maionese, o filé com muçarela, a folha de alface e mais um pouco da maionese temperada.

PRONTO AGORA É SÓ COMER.



SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM FILE DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES

- 500 gr de Filé de Tilápia temperados, cortados em cubos e assados
- 250 gr de feijão branco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 200 gr lingüiça Guanabara em rodelas finas, limpas e sem casca. Ou calabresa.
- ½ cenoura ralada
- 1 xícara de cebolinha
- 1 xícara de salsinha
- 100 gr de Bacon em cubos
- 1 Cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho picado
- 2 tomates maduros picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma travessa coloque o feijão em água fervendo por 1 hora. Isso para o feijão ficar macio e com caldo grosso.

Em panela de pressão coloque o feijão que ficou de molho em água fervente com o dobro de água (a água tem que estar fervendo). Deixe cozinhar bem o feijão.

Em outro panela grande refogue em azeite a cebola, a lingüiça, o alho e o bacon ate ficarem dourados. Junte em seguida a cenoura ralada, o tomate, metade da cebolinha e da salsinha. Coloque os feijões cozidos nesse refogado. Tempere com sal e pimenta a gosto. Quando levantar a fervura acrescente os files e deixe até cozinhar. Prove o sal. Transfira para uma travessa, salpique salsinha e cebolinha de cheiro verde.

Sirva com arroz branco.



SOPA DE INVERNO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia temperado e cortado em cubos
- 1 Cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 batata ralada em ralo grosso
- 1 xícara de ervilhas frescas
- 4 tomates maduros picados
- 1 copo de requeijão
- 200 gr de macarrão Ave Maria
- 1 Sazon salada
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola e o alho. Depois junte os tomates, a cenoura, batatas, ervilhas, Sazon, Ajinomoto, metade da salsinha e da cebolinha. Coloque em 1,5 litros de água e deixe ferver até cozinhar os legumes.

Após cozidos os legumes, coloque sal e pimenta a gosto. Junte o macarrão e deixe cozinhar por 5 minutos ou até ficarem al dente. Adicione os filés em cubos, mexa delicadamente e prove o sal. Deixe cozinhar. Lembre que o peixe, cozinha rápido. Adicione o requeijão e por cima adicione a cebolinha e a salsinha restante.

Sirva quente com torradas.



SPAGUETI COM FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES

- ½ kg de filé de tilápia em cubos temperados
- 1 cenoura ralada
- 100 gr de vagem picadas fininhas
- 3 tomates picados em cubos pequenos
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 copo de requeijão
- 250 gr de espaguete Renata
- 1 colher de azeite
- Tempero receita da casa
- Salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela refogue em azeite a cebola o alho, a cenoura, vagem e o tomate. Tempere com receita da casa.

Depois de refogado todos os ingredientes, junte os filés de tilápia em cubos, deixe cozinhar por 5 minutos. Após acrescentar o creme de leite, requeijão, deixar levantar fervura. Apague o fogo e acrescente cheiro verde picado à gosto.

Em outra panela coloque água e um punhado de sal, quando ferver coloque o espaguete e deixe cozinhar mexendo de vez em quando. Aproximadamente 7 minutos.

Escorrer o macarrão cozido em uma travessa e jogar o molho por cima, mexendo delicadamente. Acrescentar por cima queijo ralado e cheiro verde à gosto.



TACO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de Filé de Tilápia em cubos temperados
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- ½ cenoura ralada
- 5 tomates picados em cubos pequenos
- Salsinha picada à gosto
- Cebolinha picada à gosto
- 4 colheres de sopa de maionese
- 1 pacote de taco pronto
- 1 caixa de creme de leite
- 1 copo de requeijão
- 5 folhas de alface
- Tempero Receita da Casa
- 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO:

Em uma panela refogue no azeite ½ cebola e o alho. Seguidamente junte a cenoura ralada, 4 tomates picados. Deixe cozinhar bem.

Quando cozidos, juntar o filé de tilápia em cubos, deixe cozinhar. Lembre-se o peixe cozinha rápido. Acrescentar creme de leite, o requeijão, cheiro verde. Prove o sal.

Em uma tigela misturar a maionese, meia cebola picada bem fininha em cubos, salsinha, cebolinha e 1 tomate picado bem fininho em cubos.

Montagem:

Aquecer as tortilhas em uma frigideira, colocar uma folha de alface, uma colher da maionese temperada, 2 colheres do molho de tilápia. Enrolar e só comer agora. Repita o processo até acabar os ingredientes.



TORTA DE LIQUIDIFICADOR COM FILÉ DE TILÁPIA FRESCO

INGREDIENTES

1º - Recheio

- ½ kg de file de tilápia temperado e cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 100 gr de bacon em cubos
- 1 Sazon salada
- 1 Tomate picado em cubos
- ½ Cebola picada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- ½ xícara de chá de salsinha picada
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- ½ cenoura ralada em tamanho médio
- 1 copo de requeijão

2º - Massa

- 3 ovos inteiros
 - 1 xícara de chá de óleo
 - 2 xícaras de leite
 - 2 xícaras de farinha de trigo
 - 50 gr de queijo muçarela ralado
 - 1 tablete de caldo de galinha
 - 1 colher de sopa de fermento em pó
- Bata tudo no liquidificador e reserve.
Manteiga para untar as formas

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue em óleo a cebola, o alho, bacon, tomate e a cenoura até cozinhar, com ½ xícara de água. Junte o Sazon, o filé de tilápia e o cheiro verde picado. Quando cozinhar prove o sal e reserve. Pode usar pimenta dedo de moça, se gostar.

Montagem

Em um refratário untado com manteiga, espalhe metade da massa, sobre a massa, coloque o recheio, em cima do recheio distribua um copo de requeijão morno e espalhe bem.

Despeje o restante da massa, coloque em forno aquecido até dourar e cozinhar a massa.

Sirva com salada de folhas.

ATENÇÃO: Faça o recheio primeiro e deixe esfriar, depois a massa. Pode Salpicar muçarela ralada por cima da massa, ou em fatias.



YAKISSOBA DE FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES

- 500 gr de filé de tilápia em cubos temperado
- 100 gr de Brócolis em buque
- 100 gr de cenoura em rodelas
- 100 gr de acelga em cubos
- 100 gr de vagem limpa e picada
- 20 gr de gengibre ralado
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho picado
- Salsinha e cebolinha à gosto
- 200ml de Shoyo
- 1 colher de sopa de maisena
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 pc de macarrão para yakissoba
- 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO:

Refogue os filés em uma frigideira. Reserve e lembre que o peixe cozinha rápido. Cozinhe o macarrão aldente. Reserve.

Em uma panela refogue o alho, a cebola, o gengibre, os brócolis, acelga, cenoura, vagem e cubra com água. Acrescente o shoyo e Ajinomoto. Cozinhe até ficar aldente. Em um copo dissolva a maisena na água e coloque mexendo sempre, o shoyo e as verduras. O molho deve ficar um pouco espesso.

Montagem:

- 1 – Coloque o filé junto com as verduras. Deixe levantar fervura e apague o fogo. Prove o sal.
- 2 – Em cima do macarrão cozido espalhe as verduras com o shoyo e os filés.
- 3 – Salpique salsinha e a cebolinha e sirva ainda quente.



BOBÓ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ Kg de Mandioca Cozida
- ½ Litro de Caldo de Galinha
- 1 Caixa de Leite de Coco
- 1 Maço de Cebolinha de Cheiro Picada
- ½ Maço de Salsinha
- 1 Cebola Picada em Cubos
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 1 Dente de Alho Picado
- ½ Kg de Filé de Tilápia Corado em Cubos
- Tempero Receita da Casa da Tampa Verde
- 1 Colher de Café de Ajinomoto
- Pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

- 1 - Temperar os Filés com tempero receita da casa e Ajinomoto (deixe reservado);
- 2 - Em uma panela refogue, o alho, a cebola até dourar. Acrescente os Filés temperados e deixe dourar por 5 minutos;
- 3 - No liquidificador, bater a mandioca com o caldo de galinha e o leite de coco;
- 4 - Na panela, junte a mandioca batida e metade da cebolinha picada. Deixe ferver por 7 minutos. Experimente o sal, se necessário acrescentar mais.
- 5 - Por fim, apague o fogo, acrescente o restante da cebolinha e a salsinha.
- 6 - Servir com Arroz branco. BOM APETITE!



CALDO DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 Colher de Sopa de Gengibre Picado.
- 2 Litros e Meio de Água.
- 1 Colher de Sobremesa de Azeite.
- 1 Cebola Picada em Cubos.
- 1 Colher de Sobremesa de Ajinomoto.
- 4 Colheres de Sopa de Shoyu.
- 1 Maço de Cebolinha Picado.
- 2 Colheres de Sopa de Salsa Picada.
Sal ou Tempero Receita da Casa à Gosto.
- 2 kg de Carcaça de Tilápia Limpa.

MODO DE PREPARO

- 1 - Juntar todos os ingredientes em uma panela e deixar ferver por 20 minutos (menos a carcaça).
- 2 - Experimentar o caldo, se necessário ajustar o sal. Adicionar as carcaças e deixar ferver por 15 minutos, salpicar cheiro verde na hora de servir. Acompanha arroz branco. BOM APETITE!



CEVICHE DE TILÁPIA PIRACEMA

INGREDIENTES

- ½ kg de Filé de Tilápia Piracema em Cubos
- 4 Limões Ceciliano (Suco)
- 1 Colher de Chá de Ajinomoto
- Sal a gosto
- 1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva
- ½ Pimenta Dedo de Moça sem Semente, Cortada Bem Fina (Se Gostar)
- 1 Cebola Roxa, Cortada em Cubos Finos
- 1 Colher de Sopa, de Cebolinha Picada

MODO DE PREPARO

Misturar tudo e saborear.
Acompanha Batata Chips.
BOM APETITE!



CHARUTO DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 500g de Filé de Tilápia em Cubos Pequenos
- 100g de Bacon em Cubos
- 2 Dentes de Alho Amassados
- ½ Cebola de Cabeça Picada
- Salsinha e Cebolinha Picadas à Gosto
- 1 Cabeça de Repolho
- 2 Xícaras de Arroz (Prato Fino).

MODO DE FAZER

- 1 - Colocar 02 colheres de azeite em uma panela. Frite os Bacons até dourarem. Acrescente a cebola e o alho e refogue.
 - 2 - Refogue as duas xícaras de arroz (Prato Fino).
 - 3 - Temperar os filés de tilápia com Tempero da Casa de tampa verde e sal a gosto.
 - 4 - Ferver as folhas de repolho em água fervente até amolecer.
- Montagem do Charuto: No centro da folha colocar uma colher e meia de arroz refogado e as tilápias em cubos pequenos e enrole conforme formato de charuto. Dobrar a folha de repolho na parte de cima e de baixo, fechando bem o charuto de forma a não entrar água dentro.
- Montagem da Panela: Colocar um fio de azeite em uma panela e disponha os charutos um ao lado do outro, bem próximo. Adicionar água na panela e caldo knorr bem distribuído e sal, ou Tempero da Casa. Colocar pouco tempero. Tampe e deixe cozinhar até secar a panela. O repolho deve estar bem cozido, assim como o arroz e a tilápia.
- BOM APETITE!**



ESCONDIDINHO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 ½ Kg de Batata Cozida e Espremida
- 2 Colheres de Sopa de Manteiga
- 2 Colheres de Sopa de Leite de Coco
- ½ Copo de Leite
- 1 Kg de Filé de Tilápia Cortada em Cubos e Temperado
Tempero Receita da Casa (Experimente o Sal)
- 1 Lata de Pomarola
- 1 Copo de Requeijão
- 300g de Mussarela
- 1 Maço de Cebolinha Picada
- 1 Cebola Picada
- 1 Dente de Alho Picado
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 1 Colher de Chá de Açúcar.
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1 - Faça um purê com a batata espremida, manteiga, leite, leite de coco e sal (reserve);
- 2 - Refogar a cebola, o alho e deixar dourar no azeite. Acrescentar a Pomarola e uma colher de chá de açúcar refinado, deixe ferver. Em seguida acrescente os filés picados e temperados, o cheiro verde e deixe cozinhar ao ponto, prove o sal e acrescente o requeijão.
- 3 - Em um refratário coloque metade do purê, depois em cima o molho de Tilápia, em cima do molho coloque 150gr de mussarela, em seguida o restante do purê de batatas.
- 4 - Por fim, colocar 150gr de mussarela e levar ao forno para gratinar. Se gostar pode acrescentar pimenta dedo de moça sem sementes no molho. Serve 4 pessoas e acompanha arroz branco. BOM APETITE!



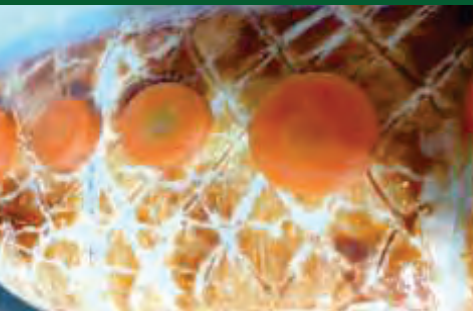
FILÉ DE TILÁPIA À GREGA

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
- ½ kg de Batata Cozida e Cortada em Rodelas
- ½ kg de Tomate em Rodelas
- 1 Cebola em Rodelas
- 1 Maço de Cebolinha Picado
- 1 Dente de Alho Picado
- 200g de Presunto
- 200g de Mussarela
- 4 Ovos
- 1 Colher de Café de Orégano
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- Tempero da Casa da Tampa Verde
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- 1 - Temperar os Filés com tempero receita da casa, cebolinha e o alho (prove o tempero);
- 2 - Em uma frigideira alta e com tampa, coloque o azeite, os filés e em camadas disponha o tomate, cebola e as batatas;
- 3 - Sobre as batatas por uma camada de presunto e uma de mussarela;
- 4 - Em cima da Mussarela quebre os ovos, cuidadosamente;
- 5 - Coloque uma pitada de sal nos ovos inteiros e salpique orégano;
- 6 - Tampe e cozinhe em fogo médio, até os ovos cozinharem. BOM APETITE!



FILE DE TILÁPIA À WELLINGTON DA MARILAINE

INGREDIENTES

½ kg de filé de Tilápia Piracema

1 Dente de Alho

½ Cebola

3 Tomates Picados

100g de Cogumelos Fatiados

50g de Bacon em Cubos Pequenos

Sal, Sazon salada, Cebolinha e Salsinha a gosto

200g Presunto

200g Mussarela

1 Ovo

Legumes Salteados

1 Pacote de Massa Folhada

2 Colheres de Cream Cheese

MODO DE PREPARO

1 - Tempere ½ kg de filé de Tilápia Piracema, a gosto. Coloque em forma untada para assar. Quando pronto deixe esfriar.

2 - Em uma panela, refogue 1 dente de alho, ½ cebola, 3 tomates picados, 100 gramas de Cogumelos fatiados, 50 gramas de Bacon em cubos pequenos, Sal, Sazon salada, Cebolinha e Salsinha a gosto. Deixe esfriar.

3 - Em uma bancada abra a massa folhada. Disponha uma camada de presunto. Em seguida uma camada de Mussarela. Misture ao refogado de Tomate, o filé de Tilápia já assado em lascas ou cubos. Ajuste os temperos. Despeje essa mistura em cima da Mussarela.

4 - Por fim coloque Cream Cheese no meio do refogado. Enrole como um rocambole, feche as bordas, pincele uma gema de Ovo e leve ao forno até dourar. Sirva com Legumes salteados na Manteiga. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- ½ kg de Tomates Maduros Picados
- 1 Dente de Alho Picadinho
- ½ Cebola Branca picada
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- ½ kg de Filé de Tilápia
- Cebolinha de Cheiro, Salsinha, Sal e Pimenta à gosto

MODO DE FAZER

- 1 - Corte os filés em cubos grandes. Tempere os filés com sal e pimenta à gosto.
- 2 - Refogue as cebolas, alho e os tomates, até virarem um molho.
- 3 - Coloque os filés temperados e tampe a panela por 10 minutos. Prove o sal, se estiver bom adicione salsinha e cebolinha a gosto. Sirva com arroz branco. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA AO VAPOR

INGREDIENTES

- 1 Kg de Tilápia temperada a gosto
- 1 cebola fatiada
- 1 xícara de cebolinha de cheiro
- 1 xícara de Pinga
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Junte o filé de tilápia temperado a cebola, a pinga, o açúcar, o Ajinomoto e o gengibre. Disponha em um refratário redondo e distribua o azeite.

Em uma panela grande coloque água, e o refratário de forma que não entre água dentro. Tampe a panela e deixe até o filé ficar cozido. Por fim, salpique a cebolinha de cheiro e sirva com arroz branco.



FILÉ DE TILÁPIA ASSADO

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Piracema
- 1 Cebola Picada em Rodelas
- 2 Dentes de Alho Picados
- 1 Maço de Cebolinha Picada
- ½ kg de Batata Cozida e Cortada em Rodelas
- ½ kg de Tomate Cortado em Rodelas
- Sal a Gosto ou Tempero Receita da Casa, Sem Pimenta
- 1 Colher de Chá de Ajinomoto
- Azeitonas Sem Carochos à Gosto ou Alcaparras.

MODO DE PREPARO

- 1 - Temperar os filés de Tilápia Piracema com, cebola, alho, cebolinha, Ajinomoto e sal.
 - 2 - Em um refratário, untar com manteiga e em seguida dispor uma camada de batatas.
 - 3 - Em cima das batatas, por uma camada de tomates em rodelas e as cebolas temperadas.
 - 4 - Por fim dispor os filés temperados, regar com um fio de azeite, colocar azeitonas ou alcaparras salteadas por cima e colocar para assar .
 - 5 - Assim que ferver, marcar de 10 a 15 minutos e então desligar.
- Acompanha arroz branco. BOM APETITE!



FILE DE TILÁPIA COM CALDO DE TILÁPIA GOURMET

INGREDIENTES

- 1 kg Filé de Tilápia Piracema Fresca
- 1 Litro de Caldo de Carcaça de Tilápia (Ver Receita Pág. 38)
Tempero Receita da Casa a Gosto (Suficiente Para Salgar)
- 1 Colher de Café de Ajinomoto
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 1 Xícara de Cebolinha de Cheiro Verde Picada
- 1 Colher de Manteiga Aviação
- 4 Xícara de Arroz Branco Cozido a Gosto, Feito na Hora.

MODO DE PREPARO

- 1 - Corte os filés no sentido longitudinal; separe as partes grossas para o preparo e guarde as partes finas para outros preparos, como (Ceviche por exemplo).
- 2 - Aqueça o caldo em ponto de fervura.
- 3 - Em uma frigideira antiaderente quente, coloque um pouco de azeite, espere esquentar e disponha os filés. Deixar dourar por 3 minutos, vire por mais 3 minutos. Coloque a manteiga, tampe e espere derreter a manteiga. Apague o fogo.
- 4 - Para montar os pratos. Disponha 4 pratos fundos. Em seguida coloque o arroz. Depois o caldo quente, com os filés diretamente no caldo. Salpique cebolinha picada e está pronto para servir. BOM APETITE!



FILE DE TILÁPIA ESIPIGADA

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia com Pele Fresco Piracema
- Tempero Receita da Casa
- 1 Envelope de Sazon Salada
- 1 Copo de Farinha de Fubá
- 1 Copo de Farinha de Trigo
- 1 Limão.

MODO DE PREPARO

- 1 - Corte a pele na diagonal e depois corte ao contrário, formando um xadrez;
- 2 - Tempere com tempero da casa e sazón salada (reserve);
- 3 - Misture 1 copo de farinha de fubá e 1 copo de farinha de trigo;
- 4 - Empane os filés e frite-os em óleo quente. 1º com a pele para baixo e depois vire. Até dourar;
- 5 - Sirva com meio limão, acompanha fritas e arroz. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA FRESCA À PORTUGUESA

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
- Tempero a Gosto
- ½ kg Pimentão Vermelho em Rodelas.
- ½ kg Pimentão Amarelo em Rodelas.
- ½ kg Pimentão Verde em Rodelas.
- Azeitonas Pretas
- 1 Colher de Azeite
- 3 Dentes de Alho
- ½ kg Batatas
- ½ kg Brócolis

MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere os filés à gosto;
- 2 - Disponha em uma forma untada com azeite ;
- 3 - Intercalar Brócolis pré-cozido e batatas cozidas entre os filés;
- 4 - Tempere com sal à gosto;
- 5 - Pique em lascas 3 dentes de alhos por cima;
- 6 - Distribua os pimentões em rodelas temperados, regue com azeite.
- 7 - Coloque para assar com alumínio;
- 8 - Na hora de servir salpique cebolinha e salsinha e distribua as azeitonas pretas a gosto. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO ACEBOLADO

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
- Tempero Receita da Casa
- 1 Envelope de Sazon Salada
- 2 Cebolas Fatiadas em Rodelas
- 1 Colher de Chá de Azeite
- 1 Colher de Sobre-mesa de Manteiga .

MODO DE PREPARO

- 1 - Lavar e temperar os filés com tempero receita da casa, 1 envelope de sazón e as cebolas. Experimentar o sal e se necessário por mais tempero receita da casa;
- 2 - Em uma frigideira antiaderente ou grelha, aqueça o azeite, disponha os filés e as rodelas de cebola. Deixe dourar por 3 minutos, vire e acrescente a manteiga, tampe por 5 minutos e pronto. Agora é só comer. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO COM ALCAPARRAS CROCANTE

INGREDIENTES

- 1 Kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
Tempero Receita da Casa
- 1 Envelope de Sazon Salada
- 1 Envelope de Sazon Arroz
- 1 Sachê de Cogumelo Fresco Pequeno
- 1 Vidro de Alcaparras Pequeno
- ½ Pacote de Mussarela de Nozinho
- 2 Limões Espremido (Suco)
- 1 Cebola Fatiada
- 1 Colher de Chá de Ajinomoto
- Azeite, Salsinha e Cebolinha à gosto.

MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere os Filés com tempero receita da casa, os sazons, cebola e ajinomoto (reserve);
- 2 - Frite no Azeite as alcaparras escorridas e secas, até ficar crocantes. Tire e coloque para escorrer em papel toalha;
- 3 - Fatie os Cogumelos e reserve;
- 4 - Em uma frigideira anti aderente bem quente disponha os Filés com as Cebolas e um fio de Azeite;
- 5 - Deixe fritar até dourar, vire e acrescente os Cogumelos e coloque uma Mussarela de nozinho em cada Filé. Assim que dourar o outro lado acrescente o suco de limão e apague o fogo. Jogue as Alcaparras crocantes por cima e salsinha e cebolinha. Sirva com arroz branco. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA LÁ MARI

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia
- 2 Dentes de Alho Picados
- 1 Cebola Cortada em Cubos
- 150g de Bacon em Cubos Pequenos
- 150g de Linguiça Calabresa em Cubos Pequenos
- 6 Tomates em Cubos
- 2 Ovos
- 1 Xícara de Chá de Farinha de Rosca
- 200g de Mussarela
- 200g de Couve Manteiga Picada Bem Fina
Salsinha e Cebolinha Picadas à Gosto
- 1 Xícara de Óleo de Soja
Sal, Sazón Arroz, Sazón Salada, Ajinomoto, Shoyo à Gosto.

MODO DE FAZER

- 1 - Tempere os filés com sal, Sazón Arroz, Sazón Salada, Ajinomoto e Shoyo. Reserve. Prove o sal (Dica: coloque o sal por último).
- 2 - Em uma panela, coloque 1 colher de óleo, o Bacon e a Calabresa e deixando dourar. Junte as Cebolas e o Alho, refogue bem. Coloque os Tomates picados e deixe cozinhar. Prove o molho, tempere com Ajinomoto, Shoyo e Sazón Salada. Prove o Sal. Quebre os Ovos no molho, deixe cozinhar mexendo, junte em seguida a Farinha de rosca e cheiro verde à gosto.
- 3 - Em outra panela frite o Couve aos poucos em óleo de Soja quente. Deixe escorrer a Couve em papel toalha, até que fique crocante. Não colocar sal.
- 4 - Montagem: Em uma assadeira, unte-a com manteiga, disponha os filés, coloque para assar até o ponto desejado. Após retirar do forno, colocar a farofa úmida, em cima colocar uma fatia de Mussarela, por de volta ao forno e deixar derreter a Mussarela. E por fim, retirar do forno, colocar o Crispy de Couve e servir. BOM APETITE!



FILÉ DE TILÁPIA NO VAPOR COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco
- 1 Cebola Branca em Rodelas Temperadas
Cebolinha de Cheiro Picada
- 1 Colher de Chá Cheia de Açúcar
- 1 Fio de Azeite
- 1 Colher de Chá de Gengibre Ralado
- 150g Brócolis Cozido
- 150g Couve Cozida
- 150g Cenoura Cozida
- 50ml de Conhaque, Pinga ou Saquê
Sal e Ajinomoto.

MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere os filés com o Gengibre, Sal e Ajinomoto
- 2 - Disponha os filés em uma refratária com tampa
- 3 - Por cima, coloque a cebola e os legumes cozidos com sal
- 4 - Regue com o Azeite (1 fio)
- 5 - Salpique o Açúcar por cima
- 6 - Jogue a bebida destilada e prove o sal
- 7 - Tampe, coloque a vasilha em banho maria e depois deixe cozinhar no vapor.
- 8 - Assim que estiver cozido, espalhe a cebolinha por cima e sirva com arroz branco. BOM APETITE!



MACARRÃO COM FILÉ DE TILÁPIA PIRACEMA

INGREDIENTES

- 1 Kg de Filé de Tilápia fresco Piracema Picado
- 1 Pacote de Macarrão Parafuso
- 1 Lata de Creme de Leite
- 1 Sache de Molho Branco
- 1 Copo de Requeijão
- 1 Pacote de Queijo Ralado
- 100g de Bacon Magro Picado
- Tempero Receita da Casa
- 1 Sazon Salada
- 2 Dentes de Alho Picados
- 1 Cebola Picada
- Cebolinha picada
- Salsa Picada
- Azeite.

MODO DE PREPARO

- 1 - Corte o Filé de Tilápia em cubos e tempere com Tempero Receita da Casa.
- 2 - Refogue a Cebola e o Alho no Azeite. Após adicione 1 copo de água, 1 Sazon Salada e a cebolinha. Deixe Ferver.
- 3 - Adicione o Filé de Tilápia. Após cozinhar de 5 a 10 minutos, acrescente o molho branco, o creme de leite e o requeijão. Mexa delicadamente até levantar fervura. Apague o fogo.
- 4 - Cozinhe o Macarrão ao dente, em água fervente com sal. Escorra e misture ao molho de Tilápia. Jogue Queijo ralado por cima. Frite o Bacon, escorra a gordura e jogue por cima do macarrão com queijo. Colocar cebolinha e salsinha picada à vontade. BOM APETITE!



PEIXE INTEIRO FRITO

INGREDIENTES

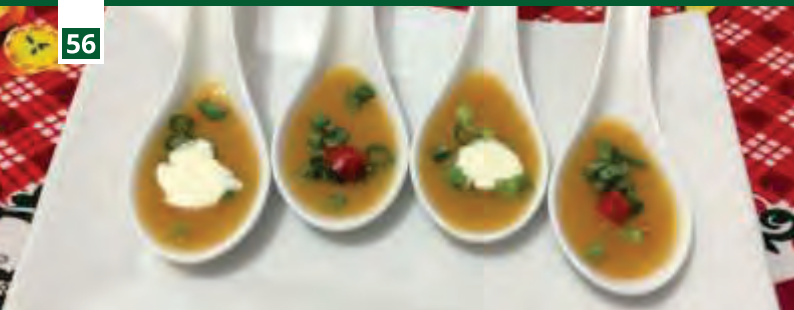
- 1 Tilápia inteira limpa e escamada
- 1 Litro de óleo para fritura
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho ralado
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

Lave bem o peixe e seque com papel toalha. Tempere com sal, pimenta, cebola, alho, cheiro verde, gengibre, Ajinomoto. Coloque todo o tempero por dentro e por fora.

Coloque o óleo para aquecer em uma panela que caiba a tilápia inteira, passe a tilápia na farinha de trigo dos dois lados, bata o excesso de farinha e coloque para fritar no óleo quente. Deixe dourar dos dois lados.

Sirva com arroz branco, salada e fritas.



PIRÃO DE TILÁPIA PIRACEMA

INGREDIENTES

- 1 kg de Vezinho de Tilápia
- 1 Cenoura Ralada
- 1 Maço de Cebolinhas e Salsinhas Picadas
- 1 Cebola Picada
- 6 Tomates Picados
- 1 Sazon Salada
- 1 Caldo de Galinha
- 1 Colher de Azeite
- 1 Xícara de Farinha de Mandioca
- 1 Copo de Requeijão
- 2 Dentes de Alho Picados
- Tempero Receita da Casa a Gosto.

MODO DE PREPARO

- 1 - Em uma panela, refogue no azeite a cebola, alho, cenoura, Tomate e metade do cheiro verde. Acrescente 2 litros de água e deixe ferver. Adicione o Sazon, o Caldo de Galinha, o Tempero Receita da Casa e sal a gosto.
- 2 - No molho fervente, adicione o Vezinho de Tilápia e deixe ferver até desmanchar. Em seguida coar o caldo para retirar os espinhos.
- 3 - Coloque o caldo coado em uma panela, acrescente a farinha de mandioca, prove o sal e deixe engrossar.
- 4 - Na hora de servir adicione cheiro verde, requeijão e se preferir pimenta dedo de moça (picadinha). BOM APETITE!



POSTAS DE TILÁPIA OU FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 kg de Filé ou Tilápia Cortada Piracema | 1 Cebola Picada |
| 2 Colheres de Sopa de Azeite | 2 Dente de Alho Picado |
| 100ml de Leite de Coco | 1 Lata de Creme de Leite |
| 1 Pimentão Verde Picado em Cubo | 1 Colher de Sopa de Salsinha Picada |
| 1 Pimentão Amarelo Picado em Cubo | 2 Colheres de Cebolinha Picada |
| 1 Pimentão Vermelho Picado em Cubo | Tempero Receita da Casa à Gosto |
| 4 Tomates Maduros Picados em Cubos | 1 Sazon Salada. |

MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere os Filés ou a Tilápia picada, com Tempero Receita da Casa e Sazon (reserve). Prove o Sal.
- 2 - Misture os pimentões, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha e Cebolinha. Tempere com Tempero Receita da Casa (Reserve).
- 3 - Em uma Panela aqueça o azeite. Coloque uma camada de picadinho (Tomate, Cebola, Alho e Cheiro Verde). Em seguida coloque uma camada de peixe. Depois uma de Picadinho, outra de Peixe e finalize com o Picadinho. Tampe a Panela e deixe cozinhar por 10 minutos. Prove o sal proveniente do Tempero Receita da Casa. Acrescente por último o Creme de Leite e o Leite de Coco. Deixe ferver por 4 minutos. Pode salpicar cebolinha fresca picada e servir com Arroz branco. BOM APETITE!

DICA Se não gostar de pimentões, coloque mais 4 tomates picados. Se gostar de pimenta, acrescente meia pimenta dedo de moça, picada e sem sementes.



RISOTO DE TILÁPIA PIRACEMA

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
- 2 Xícaras de Arroz para Risoto (Arbório)
- 4 Colheres de Azeite
- 2 Colheres de Manteiga
- 4 Dentes de Alho Grande
- 1 Cebola
- 1 Lata de Pomarola
- 1 Maço de Cebolinha
 - Sal a Gosto ou Tempero Receita da Casa, Tampa Verde
- 2 Sazon Salada
- 1 Caixa de Creme de Leite
- 1 Pacote de Queijo Ralado
- 1 Copo de Vinho Branco Seco
- 1 Colher de Chá de Açúcar.

MODO DE PREPARO

- 1 - Corte o filé em cubos médios, tempere com Tempero Receita da Casa (reserve).
- 2 - Em uma panela grande, refogue uma cebola picada e dois dentes de alho picados. Em seguida adicione ½ litro de água, Pomarola, metade da Cebolinha, um Sazon Salada e uma colher de chá de açúcar. Deixe ferver por 15 minutos.
- 3 - Coloque o filé no molho fervente, experimente o sal e deixe cozinhar por 10 minutos. Após apague o fogo.
- 4 - Em outra panela, refogue o alho, acrescente o arroz e refogue bem. Após, juntar o Vinho Branco e aguardar que o mesmo evapore. Em seguida coloque 4 xícaras de água fervente e junte a manteiga e 1 Sazon Salada. Cozinhar até que fiquem macios os grãos de arroz. Experimente o sal.
- 5 - Junte cuidadosamente o arroz no caldo, 1 xícara de creme de leite, o queijo ralado e por cima coloque cebolinha e salsinha a gosto. Sugestão: pode acrescentar Cogumelos fatiados. BOM APETITE!



TILÁPIA À PIRACEMA INTEIRA FRITA

INGREDIENTES

- 2 Tilápias Limpas
- Tempero Receita da Casa de Tampa Verde
- 1 Cebolinha Picada
- 2 Dentes de Alho
- Salsinha e Cebolinha
- 1 Colher de Chá de Ajinomoto
- 1 Sazon Salada
- 1 Xícara de Farinha de Trigo e 1 Xícara de Fubá (Misturados)
- 1 Litro de Óleo de Soja.

MODO DE PREPARO

- 1 - Lavar as tilápias e fazer cortes na superfície da pele, dos dois lados.
 - 2 - Temperar com Sazon salada, tempero receita da casa, Ajinomoto, cebola e alho. Por dentro e por fora.
 - 3 - Passar as Tilápias nas farinhas misturadas.
 - 4 - Aquecer o óleo em uma panela que caiba as Tilápias inteiras. Bata o excesso de farinha e coloque uma para fritar. Assim que dourar vire e deixe dourar o outro lado. Retire. Após frite a outra.
 - 5 - Sirva em uma travessa rodeada de verduras e legumes e por cima salpique cebolinha e salsinha. Acompanha Arroz branco e fritas.
- BOM APETITE!**



TILÁPIA AO MOLHO BRANCO COM BACALHAU

INGREDIENTES

- ½ kg de Batata Inglesa Cozida
- 1 kg de Filé de Tilápia Piracema
- 1 Envelope de Sazon Salada
- ½ kg de Bacalhau Dessalgado e Cozido
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 2 Colheres de Azeite
 - Salsinha, Cebolinha, Sal e Pimenta a Gosto
- 1 Lata de Creme de Leite
- 1 Copo de Requeijão
- 1 Pacote de Queijo Ralado
- 1 Lata de Molho Pomarola.

MODO DE PREPARO

- 1 - Forre uma assadeira com as Batatas cozidas em rodelas.
- 2 - Refogue a Cebola e o Alho. Junte o Filé de Tilápia cortado em pequenos cubos e o Bacalhau desfiado. Deixe cozinhar e depois adicione o Creme de Leite, o Cheiro Verde e o Sazon salada, prove o sal.
- 3 - Montagem: - Em cima das batatas, colocar o refogado de Tilápia com Bacalhau e Creme de Leite. Em cima do refogado, coloque o requeijão e a Pomarola mesclando os dois. Por fim salpicar Queijo ralado.
- 4 - Levar ao forno e deixar gratinar. Depois é só servir. BOM APETITE!



TILÁPIA ASSADA INTEIRA E ESPALMADA

INGREDIENTES

- 1 Tilápia Inteira, Limpa e Aberta ao Meio
Tempero Receita da Casa (sem Pimenta) a Gosto
- 1 Sazon Salada
- ½ Cebola Picada
- 1 Dente de Alho Picado
- ½ Cenoura Cozida Cortada em Cubos
- 1 Tomate sem Sementes Cortado em Cubos
- 1 Colher de Sopa de Ervilhas em Conserva
- 1 Colher de Sopa de Milho Verde em Conserva
Salsinha e Cebolinha Picadas
- 2 Colheres de Sopa de Maionese Hellmanns
- 2 Colher de Sopa de Creme de Leite
- 1 Colher de Sopa de Azeite.

MODO DE PREPARO

1 - Tempere a tilápia dos dois lados, com tempero receita da casa. Colocar para assar regada de azeite em forma antiaderente. Assim que ferver deixar 5 minutos.

2 - Misturar todos os temperos e ingredientes restantes (Provar o sal).

3 - Após 5 minutos de cozimento, retire a tilápia do forno, pode retirar os espinhos, depois espalhar a mistura por cima da tilápia e deixe gratinar até observar fervura. Apague o fogo e sirva com Arroz.

BOM APETITE!



TILÁPIA COM CREME DE LEITE E REQUEIJÃO

INGREDIENTES

1 kg de filé de Tilápia

200g de Mussarela Picada

1 Lata de Creme de Leite

1 Copo de Requeijão

Salsinha e Cebolinha

Tempero Receita da Casa, Sazon Salada, Cebola e Alho.

Azeite

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite. Quando quente, dispor os filés de tilápia temperado com Tempero Receita da Casa, Sazon Salada, Cebola e Alho. Após 3 minutos virar os filés e deixar por mais 3 minutos. Misturar uma lata de Creme de Leite, com um copo de Requeijão. Jogar esta mistura em cima dos filés de tilápias. Quando borbulhar a mistura, acrescentar 200g de mussarela picada, salsinha e cebolinha. BOM APETITE!



TILÁPIA INTEIRA ASSADA

INGREDIENTES

- 1.6 kg de Tilápia Fresca, Limpa e Escamada
- Tempero Receita da Casa da Tampa Verde (a Gosto)
- 1 Sazon Salada
- ½ Cebola em Cubos
- 2 Dentes de Alho em Cubinhos
- 100g de Bacon em Cubos
- Cebolinha e Salsinha Picadas
- 6 Tomates Maduros em Cubos
- 2 Ovos Inteiros
- 1 Xícara de Farinha de Rosca
- 1 Colher de Sopa de Azeite.

MODO DE PREPARO

- 1 - Temperar a Tilápia com tempero receita da casa ajinomoto (reserve).
 - 2 - Em uma panela, refogue em azeite, cebola, alho e o bacon. Após adicionar os Tomates em cubos e refogar. Assim que os tomates estiverem refogados, acrescentar 2 ovos inteiros, misturar e cozinhar por dois minutos. Prove o sal, se necessário acrescente mais. Em seguida acrescentar a farinha de rosca, Sazon Salada e cheiro verde picado. Mexa bem e em seguida apague o fogo.
 - 3 - Colocar o recheio dentro da Tilápia temperada, rechear desde a cabeça, fechar e colocar em forma antiaderente para assar.
 - 4 - Regar com azeite por cima da Tilápia e assar até dourar.
 - 5 - Servir com arroz branco.
- HUUUMMM! Uma delícia hemmm! BOM APETITE!



TILÁPIA NA CABOTIÁ

INGREDIENTES

1 kg de Filé de Tilápia Piracema em Cubos e Temperados com tempero
Receita da Casa.

300g de Camarão Tamanho Médio.

1 Cabotiá Grande Temperada

½ Tablete de Manteiga

1 Dente de Alho

1 Cebola

1 Lata de Creme de Leite

1 Copo de Requeijão

Cheiro Verde

Azeite

1 Pacote de Mussarela Ralada

MODO DE PREPARO

Retirar a tampa de Cabotiá e suas sementes, passar no interior a manteiga, temperar e por para assar por 50 minutos embrulhado em papel alumínio.

Em uma panela, refogar uma cebola picada e 1 dente de alho em um fio de azeite. Adicionar os filés em cubo e tampar por 5 minutos. Adicionar 1 lata de creme de leite e um copo de requeijão. Mexer até começar a ferver. Após, apagar o fogo e acrescentar cheiro verde picado. Em uma frigideira refogar os Camarões com azeite. Colocar o filé de Tilápia na Cabotiá e levar ao forno para gratinar com mozzarella ralada. Na hora de servir, arrumar os Camarões conforme a foto e pronto. Acompanha Arroz branco. BOM APETITE!



TORTA DE FILÉ

INGREDIENTES

- 1 kg de Filé de Tilápia Fresco Piracema
- 1 Colher de Sopa Manteiga
- 1 Pão de Forma Inteiro sem Casca
- 500g Molho Branco
- 200g Mussarela
- 1 Pacote Queijo Ralado
- Cheiro Verde
- Tempero a Gosto

MODO DE PREPARO

- 1 - Tempere os filés à gosto;
- 2 - Asse em uma forma untada até cozinharem, cuidado para não deixar secar;
- 3 - Forre uma forma untada com manteiga de pão de forma sem casca, o fundo e as laterais;
- 4 - Faça um molho branco ou compre pronto;
- 5 - Intercale em cima do pão camadas de:
 - 1° - Molho Branco;
 - 2° - Filé;
 - 3° - Mussarela;
 - 4° - Queijo Parmesão;
 - 5° - Cheiro Verde na hora de servir.
- 6 - Coloque no forno para gratinar. BOM APETITE!



TORTA DE REPOLHO COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de filé de tilápia temperado e cortado em cubos, assado no forno em forma untada com manteiga
- 3 xícaras de repolho picado
- 1 tomate picado
- ½ cebolada ralada
- 1 dente de alho picado
- 200 gr de muçarela ralada
- 1 xícara de cheiro verde picado
- 1 copo americano de óleo
- 2 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 4 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO

Bata o óleo, a farinha, os ovos, sal, pimenta e o creme de leite no liquidificador. Por último junte o fermento em pó.

Misture o repolho, o tomate, a cebola, o cheiro verde e o alho. Em seguida misture a massa. Por último os filés de tilápia assados. Coloque tudo em um refratário untado, por cima distribua a muçarela e leve ao forno, até assar a massa e dourar.

SALPICÃO DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de filé;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- ½ pepino japonês em cubos;
- ½ cebola ralada;
- 1 dente de olho ralado;
- 1 tomate sem semente em cubos;
- 250g de maionese;
- 200g de creme de leite;
- Sal e pimenta a gosto;
- ½ xícara de cebolinha picada;
- 1 colher de sopa de salsinha picada.

MODO DE PREPARO

Temperar os filés com sal e pimenta, colocar pra assar com manteiga e deixar esfriar. Depois de assados os filés, misturar todos os ingredientes, mexer bem e provar o sal.1
Pode servir em canudinhos, borquetes ou torradas.
FICA UMA DELICIA!



CASQUINHA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1kg de filé de tilápia temperado; | 1 xícara de cebolinha picada; |
| 2 colheres de sopa de manteiga; | 1 xícara de salsinha picada; |
| 2 colheres de sopa de azeite; | 1 cenoura ralada; |
| 4 tomates maduros em cubos; | 2 colheres de farinha de rosca; |
| 1 cebola em cubos; | 1 copo de requeijão; |
| 2 dentes de alho picado; | 1 pacote de queijo ralado; |
| 1 envelope de sazón salada; | Sal e pimenta a gosto. |
| 1 colher de chá de aji-no-moto; | |
| 1 pimenta dedo de moça sem sementes picada; | |

MODO DE PREPARO

Colocar os filés em forma untada para assar com manteiga.
Em uma panela refogue no azeite o alho e a cebola, depois juntar os demais ingredientes e deixar cozinhar.
Juntar os filés assados no refogado, provar o sal.
Untar uma refratária com manteiga, polvilhar farinha de rosca.
Colocar metade do molho de tilápia e em cima colocar o requeijão e o restante do molho de tilápia.
Espalhar farinha de rosca em cima, misturar com o queijo ralado.
Levar ao forno até dourar a farinha.
Está pronto, sirva com arroz branco.



TILÁPIA A LA CREME DE MANDIOCA

INGREDIENTES

1kg de filé de tilápia temperado e assado em duas colheres de manteiga;
300g de mandioca cozida;
3 tomates picados;
1 cebola picada;
200g de maçarela ralada;
1 dente de alho picado;
1 xícara de cebolinha picada;
½ xícara de salsinha picada;
1 cenoura ralada;
2 colheres de sopa de azeite;
Sal e pimenta a gosto..

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue em azeite a cebola, o alho, os tomates, a cenoura, cebolinha e salsinha. Coloque no liquidificador a mandioca cozida, um pouco do caldo do cozimento e o líquido dos filés assados com manteiga, bata bem. Em seguida junte o caldo de mandioca batido do refogado, deixe ferver e prove o sal. Por último acrescente os filés assados em pedaços e a muçarela ralada.
Acompanha torradas ou arroz branco.



FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE OSTRAS

INGREDIENTES

½ kg de filé fresco em cubos pequenos;
3 colheres de sopa de molho de ostras;
1 cebola roxa cortada bem fininha;
Uma xícara de cebolinha;
Suco de limão siciliano;
1 colher de chá de aji-no-moto;
1 colher de chá de azeite;
½ pimenta dedo de moça sem sementes cortada bem fininha;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes primeiro, prove o sal e ajuste se necessário.

Sirva com torradas ou batata chips.



FILÉ DE TILÁPIA GRELHADO COM MIX DE LEGUMES. MOLHO INGLÊS E MOLHO DE OSTRAS

INGREDIENTES

1kg de filé de tilápia temperado com receita da casa, aji-no-moto e molho de ostras;
50g de couve flor em buque;
50g de brócolis em buque;
50g de acelga cortada grosseiramente;
50g de cenoura em palitos;
100g de ervilha torta;
1 xícara de cebolinha picada;
½ xícara de salsinha picada;
2 colheres de sopa de manteiga;
1 colher de chá de aji-no-moto;
1 colher de sopa de azeite;
2 dentes de alho espremidos;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Tempere todos os legumes com sal e aji-no-moto. Em uma panela grande disponha os legumes, o azeite e a manteiga. Quando estiver ao dente, coloque-os na beirada e disponha os filés no centro vire os dois lados se necessário acrescente mais manteiga. Sirva com arroz branco.



FILÉ DE TILÁPIA A NEW YORK

INGREDIENTES

50g de couve flor picado;	1 dente de alho;
50g de brócolis picado;	3 colheres de sopa de azeite;
50g de repolho picado;	1 colher de sobremesa de aji-no-moto;
50g de acelga picado;	1 xícara de cebolinha;
50g cenoura em tiras;	½ xícara de salsinha;
1 colher de sobremesa de gengibre ralada;	1 sazon salada;
½ kg de filé;	Sal a gosto.
1 cebola em cubos;	
28 colheres de sopa de amido de mandioca (podium) dissolvido em água (500g);	

MODO DE PREPARO

Temperar o filé com sal ou tempero receita de casa (reservar). Em uma panela ou frigideira grande, refogue em azeite, a cebola, o alho e a gengibre. Em seguida disponha as verduras temperadas com sal e sazon salada. Deixe refogar por 5 minutos tampado. Após, no centro, coloque os filés temperados e tampe a panela. Quando os filés estiverem cozidos acrescente a mistura de amido com água lentamente e espalhe por tudo. Deixe cozinhar até engrossar e prove o sal. Pague o fogo e junte a salsinha e a cebolinha.

CALZONE DE FILÉ DE TILÁPIA DA MARILAINE

INGREDIENTES MASSA

- 2 colheres de chá de fermento biológico seco;
- ½ colheres de café de açúcar;
- 1 xícara de água morna;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 3 xícara de farinha de trigo..

MODO DE PREPARO

Junte o fermento, açúcar e a água morna, deixe descansar por 10 minutos. Acrescente o azeite, a farinha e o sal misturando e depois sovando até desgrudar dos dedos, se necessário acrescente mais farinha. Abra a massa com um rolo de forma que fique redonda.

INGREDIENTES RECHEIO

- ½ kg de filé de tilápia em cubos;
- 1 cenoura ralada;
- 1 xícara de ervilha fresca;
- 1 xícara de vagem picada;
- 1 dente de alho picado;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 4 tomates picados;
- 1 colher de chá de açúcar;
- 200g de muçarela;
- 1 gema de ovo;
- Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola e alho, junte em seguida o tomate, a cenoura, a vagem, a ervilha, o açúcar e o sal. Deixe cozinhar bem e depois de cozidos junte a cebolinha e a salsinha. Por cima da massa aberta distribua o recheio em uma ponta de forma que dê para fechar como um pastel e por cima do recheio coloque a muçarela.

Pincele a gema de ovo nas bordas para fechar a massa e pincele o restante por cima. Leve ao forno pré-aquecido até assar.

Bom apetite

DICA: Você pode usar a massa pronta de pizza (use duas e feche as laterais com gema de ovo) ou comprar a massa fresca, daí só esticar.

ACHADINHO DE FILÉ DE TILÁPIA DE MANDIOCA DESIDRATADA (PODIUM)

INGREDIENTES

1kg de filé de tilápia em cubos;	1 sachê de molho de tomate tradicional;
4 tomates picados;	1 colher de chá de açúcar;
1 cenoura ralada;	1 sachê de sazón de salada;
1 cebola em cubos;	200g de muçarela ralada;
1 xícara de ervilha fresca;	1 lata de creme de leite;
1 xícara de cebolinha picada;	1 colher de sopa de manteiga;
1 colher de chá de aji-no-moto;	2 xícaras de mandioca desidratada;
1 cubo de caldo de galinha;	7 xícaras de leite;
2 dentes de alho picado;	
½ xícara de salsinha picada;	
Meia cebola ralada.	

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão refogue em duas colheres de azeite, alho, cebola, tomates, ervilha, aji-no-moto, molho de tomate, açúcar, sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar bem até formar um creme. Em seguida juntar os filés em cubos temperado e deixe cozinhar (lembrar que cozinha rápido). Reserve e acrescente salsinha e cebolinha. Em outra panela refogar 1 colher de azeite, 1 dente de alho, ½ cebola ralada, adicione o leite, a manteiga, o sazón salada e a mandioca desidratada. Misture bem até formar um purê, quando pronto acrescentar sal a gosto, prove o sal. Apague o fogo e junte o creme de leite.

MONTAGEM:

Em uma refratária untada, colocar o purê, metade da muçarela e o refogado de filé. Por último, junte o restante da muçarela e coloque no forno para gratinar.

DICA: você pode fazer o purê com mandioca tradicional, mas essa da podium é super prática.

BOLINHO DE MANDIOCA RECHEADO COM FILÉ DE TILÁPIA, MUCARELA E CATUPIRY.

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de mandioca desidratada da podium;
1 xícara de água;
½ cebola ralada;
1 alho ralado;
½ xícara salsicha e cebolinha picada;
250g filé de tilápia cortado em cubos médios temperado com receita da casa;
50g de muçarela ralada;
50g catupiry;
500ml de óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a água, a cebola, o alho e sal a gosto. Deixe ferver, junte aos poucos a mandioca desidratada e vá mexendo até formar uma massa fácil de trabalhar. Junte o cheiro verde picado.

Faça bolinhos, no centro coloque filé, muçarela e catupiry como se estivesse fazendo uma coxinha.

Depois das bolinhas prontas, frite em óleo quente até dourar e colocar para escorrer em papel toalha.

UMA DELICIA!!!



ESPAGUETE DE PUPUNHA COM MIX DE COGUMELOS E FILÉS DE TILÁPIA

INGREDIENTES

300g de espaguete de pupunha;	½ xícara de salsinha picada;
250g de cogumelo paris;	2 tomates picados;
25g de shitake;	1 cenoura ralada;
25g de cogumelo shimeji;	50g de vagem picada;
25g de cogumelo de salmão;	2 colheres de sopa de azeite;
25g de cogumelo Hitachi;	1 sazon salada;
1 cebola picada;	1 colher de chá de aji-no-moto;
2 dentes de alho picado;	400g de filé de tilápia em cubos temperado;
½ xícara de cebolinha picada;	Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue no azeite a cebola e o alho. Logo em seguida junte todos os ingredientes, menos o filé. Quando cozidos experimente o sal e se necessário acrescente mais. Por ultimo coloque os filés em cubos e deixe cozinhar. Sirva puro ou com arroz branco.

HAMBURGUER DE FILÉ EM CUBOS DA MARI

INGREDIENTES

2 pão de hambúrguer	2 folhas de alface americana
2 colheres de sopa de maionese	1 colher de sopa de amido de mandioca ou maisena
1 colher de sopa ketchup	½ xícara de cebolinha
1 colher de sopa de mostarda	½ salsinha
1 tomate fatiado	1 dente de alho ralado
100gr de mussarela	1 sazon salada
300gr. De filé de tilapia em cubinhos bem pequenos	1 colher de chá de Ajinomoto
1 ovo	½ cenoura ralada.
	Oléo para grelhar os hambúrguer, sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Junte o filé, o alho, cebola, cenoura ralada, cebolinha, Ajinomoto, sal e pimenta a gosto;

Misture tudo prove o sal, depois junte o ovo mistura e por ultimo o amido. (com o de mandioca fica mais gostoso);

Modele os hambúrguer com a ajuda de um copo ou algo redondo;

Em uma frigideira antiaderente vogue o azeite e disponha os hamburguês para selar;

Em uma forma untada com manteiga coloque os pães de hambúrgueres cortados ao meio, sobre eles disponha a maionese, ketchup, mostarda e uma fatia de tomate bem fininha, em seguida a mussarela. Coloque o hambúrguer encima da mussarela.



NHOQUE DE MANDIOCA C/FILÉ DE TILÁPIA:

INGREDIENTES MASSA

1 xicara de farinha de mandioca desidratada PODIUM
1 caldo de galinha
2 xicara de água fervente;

MODO DE PREPARO

Junte a farinha de mandioca na água quente com o caldo de galinha já dissolvido. Mexa bem até dissolver a farinha se for necessário coloque um pouco mais de água;
Em uma bancada polvilhe farinha e faça rolinhos com a massa corte os rolinhos de forma de um nhoque mais o menos meio centímetros Coloque os nhoques até subirem, retirem da água com uma escumadeira;

INGREDIENTES MOLHO

½ kg; de tilápia em cubos
½ cebola ralada
1 xicara de chá de cebolinha picada
Sal e pimenta a gosto
½ xicara de salsinha picada
2 copos de requeijão
1 colher de café de Ajinomoto
1 xicara de chá de mussarela ralada
1 colher de azeite ;

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola , o alho , adicione a tilápia deixe cozinhar,tempere com sal e pimenta a gosto;
Junte após o requeijão, depois salsinha e por ultimo a cebolinha;
Adicione os nhoques no molho jogue por cima a mussarela relada.



ESCABECHE DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1kg de filé de tilápia com pele ou sem;
- 1kg de tilápia limpa sem cabeça e sem nadadeiras temperadas;
- 1 copo de vinagre ;
- 1 copo de azeite;
- 1 cebola em rodelas;
- 1 xícara de chá de cebolinha picada
- 1 xícara de chá de salsa picada
- ½ pimenta dedo de moça picada sem sementes(se gostar)
- 3 dentes de alho picado;
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- (tempero receita da casa) para temperar

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque o azeite, a tilápias, os tomates, as cebolas, a pimenta, metade da cebolinha e da salsa, Ajinomoto, alho e vinagre; sal a gosto.

Quando pegar pressão, deixe cozinhar por 10 minutos; após desligar o fogo deixe sair toda a pressão e esfriar; **OBS: NÃO ABRA ATÉ ESTAR FRIO....**

Colocar os files ou a tilápia em uma travessa, o molho por cima e salpicar o restante da cebolinha e salsa.

Pode acompanhar torradas ou arroz como preferir !

Bom apetite!!!



FILÉ DE TILÁPIA NA MANTEIGA O PREFERIDO DO DU

INGREDIENTES

1KG de filé de tilápia fresco temperado com receita da casa e 3 dentes de alho picado;	1 colher de chá de Ajinomoto
1 copo de leite integral	1 copo de requeijão tradicional
2 colheres de sopa de manteiga	1 cebola ralada
200gr de cenoura ralada	2 tomates picados
200gr de abobrinha menina ralada	1 colher de sopa de azeite
1 xicara de cebolinha picada	150gr de mussarela ralada ou picada
½ xicara de salsinha	1 lata de cerveja
	Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Pré aqueca o forno;

Temper os filés e coloque um copo de leite deixe por 10mint, após tirar do leite em uma forma untada coloque os files de tilapia para assar com uma colher de manteiga distribuída por cima.

Cuidado, assar até o filé ficar branco, lembre-se assa rápido ; não deixar secar o caldo da forma ; Em uma frigideira grande antiaderente , coloque o azeite , cebola lada, e deixe dourar, acrescentar a abobrinha, cenoura, metade do cheiro e o Ajinomoto; sal e pimenta a gosto. Junte os tomates picados e acrescente uma lata de cerveja, tampe e deixe cozinhar.

Após juntar o requeijão, o file a mussarela picada por cima tampe e deixe derreter a mussarela após salpicar o restante do cheiro verde.

Serve 4 pessoas. É um prato completo pode comer puro;

Acompanha arroz branco ou espaguete a óleo e alho.

Se gostar acrescente ½ pimenta dedo de moca picada.



TILÁPIA COM SHIMIJE BRANCO

INGREDIENTES

1Kg de filé de tilápia	2 xícara de salsinha e cebolinha picada
1 copo de leite	1 lata de cerveja
2 colheres de sopa de manteiga	1 colher de chá de Ajinomoto
1 copo de requeijão tradicional	200gr de shimije branco picado
1 colher de sopa de azeite	200gr de oupunha em espaguete ou picado
2 dentes de alho picado	2 tomates picados em cubos
	Tempero receita da casa para temperar.

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com receita da casa, colocar no leite e deixar por 10 min. Pré aquecer o forno, depois em uma forma untada colocar os files e uma colher de sopa de manteiga pra assar. Cuidado para não passa o cozimento(não deixar secar o caldo da forma pois vamos usar);

Em uma frigideira grande com tampa, refogue em azeite a cebola e o alho. Junte o palmito pupunha em uma forma de espaguete ou picado, os tomates o Ajinomoto tempere com receita da casa. Junte a manteiga e a cerveja e deixe cozinhar

Após acrescentar os cogumelos, o cheiro verde e o requeijão, assim que estiver cozido, coloque os files por cima e o caldo que reservamos (do cozimento)

Provar o sal e colocar o cheiro verde picado, se gostar acrescentar a pimenta;

Bom apetite!!!



FILÉ DE TILÁPIA NA MANTEIGA (COM ALHO PORÓ)

INGREDIENTES

1Kg de filé de tilápia temperado
3 colheres de sopa de manteiga
½ limão siciliano
Alho poro picado bem fininho

MODO DE PREPARO

Tempere os filés e disponha em uma forma para assar com a manteiga, espalhe o alho poro picadinho por cima.
Quando assar os filés, tale a raspa do limão siciliano por cima e espalhe o suco de meio limão.
Sugestão: sirva com arroz branco com cebolinha de cheiro.
Bom apetite;



SOPA DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES

INGREDIENTES

- ½ kg de filé de tilápia em cubos temperados.
- 100gr de vagem picados em cubos pequenos
- 100gr de cenoura picada em cubos pequenos
- 2 batatas em cubos pequenos
- 100gr de cabotia picada em cubos pequenos
- 100gr de abobrinha menina picada em cubos pequenos
- 100gr de macarrão cozido ao dente
- ½ cebola picada
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- 1 xícara de cebolinha
- ½ de salsa
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colher de sopa de óleo
- 2 tomates picados

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o alho, a cebola, após junte todos as verduras coloque 1 litro de água e deixe cozinhar. Até engrossar o caldo; Quando estiver cozidos os legumes junte o filé de tilápia em cubos e o macarrão cozido Prove o sal e salpique por cima por cima a salsa e a cebolinha e o Ajinomoto; Sirva com torradas!!



ABOBRINHA MENINA RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha menina grande
- ½ kg de filé de tilápiia em cubos temperado
- 1 sazon salada
- Papel alumínio
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de alho poro bem fininho
- 1 colher de alcaparra
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ limao siciliano
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara de cebolinha picada
- ½ colher de chá de Ajinomoto

MODO DE PREPARO

Cortar a abobrinha ao meio limpá-la, tirar as sementes e fazer uma vala ao meio pra poder rechear, temperar com sal, pimenta e sazon salada. Envelopar em alumínio e por para assar por aproximadamente 1h.

Em uma panela coloque a manteiga deixe derreter e coloque o file aos cubos, o Ajinomoto e tampe até cozinhar.(lembre-se cozinha rápido) apague o fogo adicione cheiro verde,o suco do meio limao e uma colher de café da raspa do limao.(se gostar) Retire a abobrinha cozida, colocar os file e prove o sal; Em outra panela frite o alho poró e as alcaparras, até ficar dourado. Tire do óleo e ponha no papel toalha para escorrer o óleo.

Coloque por cima dos filés e volte ao forno,a abobrinha por 10 mint, só para misturar os sabores. SIRVA COM ARROZ BRANCO.

Bom apetite;



FILÉ DE TILÁPIA GRATINADO C/CLARAS DE OVOS

INGREDIENTES

- ½ kg de batatões palitos fritas
- 2 saches de molho branco de 400gr
- ½ kg de tomates em cubos
- 1 cebola em cubos
- 1kg de filé temperado c/receita da casa da tampa vermelha.
- 200gr de mussarela ralada
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de salsinha
- 3 claras de ovo batidas em neve;
- 1 colher de sopa de manteiga
- *você pode fazer o molho branco .

MODO DE PREPARO

Unte uma refrataria com manteiga, disponha as batatas fritas, em seguida coloque os tomates, cebola, metade do cheiro verde e tempere com sal a gosto. Distribua metade do molho branco (400gr) em cima, os filés temperados, + metade do molho branco, a mussarela ralada em cima e o restante do cheiro verde por último as claras batidas em neve com uma pitada de sal. Leve ao forno para assar até as claras ficarem douradas.

Sirva com salada ou arroz branco.



FILÉ DE TILAPIA AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 1kg de filé temperado a gosto
- 1 copo de suco de laranja natural sem açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca
- 1 caixa de creme de leite
- 1 talo de alho poro cortado na diagonal
- 1 pitada de sal
- Oleo para frita o alho poro
- ½ xícara de chá de cebolinha
- 10 tomates cereja

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira coloque os filés temperados para asar com uma colher de manteiga- e com a farinha de rosca com a manteiga faça uma farofa e distribua sobre os filés.

Lembre-se assa rápido!!!

Em uma frigideira coloque o óleo e os alhos poros para fritar até dourar, por em papel toalha para absorver.

No liquidificador bata o suco de laranja, creme de leite e uma pitada de sal.



TILÁPIA ENVOLTA NA TAIOBA COM PUPUNHA GRELHADO.

INGREDIENTES

- 6 fatias de filé de tilápia parte do lombo
- 3 roletes de pupunha cozidos
- 6 tomates cerejas
- 6 dentes de alho limpos;
- 12 cebolas perolas limpas;
- 1 xícara de cheiro verde picados
- 1 sazon salada;
- Tempero receita da casa para salgar
- 6 folhas de taiobas limpas
- 1 colher de manteiga

MODO DE PREPARO

Tempere os lombos de filé com tempero receita da casa e sazon salada e cheiro verde(prove o sal). Embrulhe-os na folha de taioba um a um; Em uma forma untada com manteiga, disponha os files,os roletes de pupunha cozidos com sal, as cebolas, os alhos, e os tomates cerejas temperados

Por fora das folhas da taioba , pincele manteiga ponha para assar ate dourar;

Lembre-se assa rápido

BOM APETITE!!

TILÁPIA GRELHADA COM CAMBUQUEIRA

INGREDIENTES

- ½kg de filé de tilápia temperado
- 6 ramos de abobora (as pontas) cambuqueira
- 2 copos de farinha
- Água
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal
- 1 sazon salada
- 1gr água mineral com gás super gelada
- Óleo para fritar
- 10 tomates cerejas temperados com limão e sal

MODO DE PREPARO

- Em uma grelha, grelhar os files em manteiga dos dois lados;
- Em uma tigela, coloque a farinha, o sazon salada e vai misturando a água gelada ate ficar uma massa fina para mergulhar os ramos de abobora;
- Prove o sal da massa;
- Mergulhe os ramos na massa e frite uma a uma em óleo quente, suficiente para mergulhar os ramos;
- Silva os files com uma cambuqueira, e tomate cereja temperado a gosto;

BOM APETITE!!!



CREME DE MANDIOQUINHA SALSA COM FILE DE TILÁPIA DESFIADO

INGREDIENTES

½kg de file de filé de tilápia fresca	½cebola picada
2 colher de manteiga com sal;	1 colher de cha de Ajinomoto
1kg de mandioquinha salsa cozida .	1 sazon salada
½xicara de cebolinha de cheiro	1 sazon arroz
200gr de mussarela ralada;	½ xicara de ervilhas frescas
½ de salsinha	2 dentes de alho picado
50gr de vagem picado	2 colher de sopa de óleo vegetal
50gr de cenoura picada	A xicara de aspargos picados;
1 tomate picado	Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Envolva os files na manteiga dos dois lados e coloque para assar. Quando assados deixe esfriar.(reserve)

Em uma panela de pressão coloque o óleo, refogue o alho e a cebola. Junte o tomate, a cenoura , a vagem, o aspargo , metade da cebolinha e metade da salsinha, um pouco de agua ate cobrir, o Ajinomoto, os sazons, sal e pimenta a gosto. Tampe a panela e deixe cozinhar. Bata a mandioquinha salsa ainda quente com um pouco de agua do cozimento, tem que formar um creme.

Junte o creme de mandioquinha no molho que cozinhou na panela pressão, junte o sal e a pimenta. Adicione a mussarela ralada, o file de tilapia desfiado ou em lascas, misture delicadamente e sirva quente. Acompanha com torradas quentinhas.

BOM APETITE!!



ENTRADA A MARILIANE DA TILÁPIA

INGREDIENTES

½kg de file de filé de tilápia em cubos
2 colheres de sopa de manteiga c/sal
¼ cebola ralada
1 dente de alho ralado
200gr de maionese
100gr de creme de leite
Meia xícara de cebolinha de cheiro picado
1 sazon salada
1kg de pepino japonês, bem verdinho
1 colher de sal grosso
Sal e pimenta a gosto
½ limão siciliano (caldo)

MODO DE PREPARO

Coloque o file em cubos em uma assadeira com a manteiga para assar.(após assado deixe esfriar) Misture a maionese, o creme de leite, a cebola, o alho, a cebolinha, o sazon e o caldo de meio limão. Corte o pepino em rodellas grossas de forma que de para tirar a semente com uma colher de chá e formar um copinho que pare em pe .Depois de prontos, os pepinos, coloque-os m um escorredor e jogue o sal grosso por cima e deixe por 20min . Isso vai deixar os pepinos crocantes, pois vai retirar a água deles Junte os files em cubinhos assados e frios ao creme de maionese, mexa bem prove o sal. Coloque a mistura com uma colher de chá nos copinhos de pepinos... Aproveite

BOM APETITE!!!



FILÉ DE TILÁPIA NAS NUVENS

INGREDIENTES

1Kg. de batata cozida, espremida e quente;
3 colheres de sopa de manteiga;
1kg. de filé de tilápia fresco;
2 copos de requeijão;
1 lata de creme de leite;
½ xícara de cebolinha;
½ xícara de salsinha;
1 copo de leite quente;
2 sazon salada;
200g de muçarela ralada;
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

1 – Tempere o filé com 1 sazon salada e com duas colheres de manteiga. Coloque para assar e quando estiver pronto, reserve (lembre-se que assa rápido).

2 – em uma panela coloque o leite, o sazon, a manteiga e a batata espremida. Faça um purê liso, coloque sal a gosto. Misture o requeijão com o creme de leite, a cebolinha e a salsinha. Coloque sal e pimenta a gosto.

3 – Em uma refrataria untada, despeje o purê de batata, logo após disponha os files assados e por ultimo a mistura de requeijão e creme de leite. Espalhe a muçarela por cima e leve ao forno para gratinar.

Delicioso!!!



FRICASSE DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 500g de filé de tilápia em cubos; | 1 copo de requeijão; |
| 1 colher de manteiga; | 1 cx de creme de leite; |
| ½ cebola picada; | Sal, pimenta a gosto; |
| 1 dente de alho picado; | 1 copo de óleo vegetal; |
| 1 tomate em cubos pequenos; | ½ xícara de leite. |
| 1 xícara de cebolinha; | 200g de batata palha; |
| 1 xícara de salsinha; | 200g de mucarela; |
| 1 sazon salada; | 400g de milho verde (grãos). |
| 1 pct. Queijo ralado; | |

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque um pouco de óleo, refogue a cebola, o alho, o tomate, após adicione o file, o sazon, sal e pimenta a gosto. Lembre branquiou o file desligue o fogo. Acrescente o requeijão e o cheiro verde. Mexa delicadamente e prove o sal.

Em um liquidificador coloque o milho, o leite, o creme de leite, o queijo ralado, manteiga e ½ copo de óleo, o sazon salada, bata ate ficar homogêneo, prove o sal, se necessário coloque mais uma pitada.

Em um refratário untado com manteiga despeje o creme de milho, por cima, coloque a mucarela em fatias, por cima o file de peixe cozido, leve ao forno preaquecido, quando o creme estiver assado, espalhe a batata palha e leve ao forno novamente para ficar crocante.

Sirva com arroz ou torradas.



FILE DE TILÁPIA AO CREME DE MILHO

INGREDIENTES

400g de milho verde;
2 xícara de leite;
1 pitada de sal;
½ xícara de cebolinha;
½ de filé de tilápia (temperado e assado no forno com manteiga);
1 lata de creme de leite.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o milho, o leite e o sal. Peneire tudo. Em uma panela aqueça o creme de milho, vá mexendo até engrossar. Após, acrescente o creme de leite e prove o sal. Em um prato fundo coloque o creme, por cima, o file de tilapia assado e por cima, salpique cebolinha.



EMPADA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1 pacote de massa pronta para empadas de sua preferencia ou pode fazer em casa;
½ kg de filé de tilápia em cubos;
6 azeitonas verdes picadinhas;
1 relete de palmito em cubinhos;
1 tomate picadinho;
½ cenoura ralada;
½ xicara de cebolinha picada;
½ batata ralada;
1 sazon salada;
½ cebola picada
1 dente de olho ralado;
2 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal;
1 colher de manteiga
Sal e pimenta a gosto
1 gema de ovo batido.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no óleo a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, sazon, a batata, deixe cozinhar até ficarem macios. Junte o palmito, a azeitona, o filé e a cebolinha, deixe cozinhar e prove o sal. Deixe esfriar em uma forma grande, coloque as fominhas de empados untadas.

Distribua o recheio nelas e as tampe, decore como preferir.

Pincele gema de ovo batido e leve ao forno preaquecido e leve ao forno até assar. Sirva quente.



COXINHA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES MASSA

- 2 xícara de leite;
- 1 caldo de galinha;
- ½ kg de mandioca cozida e espremida;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 2 xícara de farinha de trigo;

MODO DE PREPARO

Leve o leite ao fogo, junte a manteiga e o caldo de galinha. Quando ferver, junte a farinha, mexa até cozinhar e após junte com a mandioca e sove. Modele as coxinhas colocando o recheio, passe no ovo e na farinha de rosca e frite.

INGREDIENTES RECHEIO

- ½ kg filé de tilápia em cubo (temperado);
- 1 tomate em cubos;
- ½ cebola em cubos;
- ½ cenoura ralada;
- ½ batata ralada;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 xícara de cebolinha;
- ½ xícara de salsinha;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 2 ovos batidos;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no azeite o olho, a cebola, o tomate a cenoura, a batata e deixe cozinhar. Quando cozidos junte os files de tilápia em cubos, deixe cozinhar (prove o sal). Por ultimo, coloque o cheiro verde.



DOBRADINHA COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- ½ kg de bucho cozido cortado em cubos pequenos;
- ½ kg filé de tilápia em cubos temperada;
- 1 caldo de galinha;
- 1 sazon salada;
- 1 xícara de cebolinha;
- 1 xícara de salsinha;
- 100g de paio em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 cebola em cubos;
- 1 cenoura ralada;
- 2 dentes de alho;
- 1 pimentão vermelho em cubos;
- 3 tomates em cubos;

MODO DE PREPARO

Em uma panela junte o azeite, refogue a cebola, o alho e o paio. Em seguida junte o bucho cozido, o tomate e a cenoura. Coloque sal a gosto. Por ultimo, junte o filé em cubos, pimentão e prove o sal. Em seguida coloque a salsinha e a cebolinha.

Sirva com arroz branco.



GUIOZA DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

½ kg de filé de tilápia em cubos temperada e assada no forno com manteiga;
½ cebola picada;
1 dente de alho picado;
½ xícara de salsinha;
1 xícara de cebolinha;
½ cenoura ralada;
½ tomate picado em cubos;
100g de repolho picado em fininho;
1 colher de chá de aji-no-moto;
1 colher de sopa de shoyo;
1 colher de chá de gengibre ralado;
2 colheres de sopa de óleo de soja;
1 pacote de massa de pastel redonda;
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola, o alho, a cenoura, o tomate, o repolho, o gengibre. Junte sal, pimenta, aji-no-moto, shoyo e metade do cheiro verde. Quando cozidos junte com o filé de tilápia em cubos e assado. O restante do cheiro verde misture delicadamente. Coloque em uma panela grande, água para ferver. Abra a massa e coloque no centro recheio e feche com as mãos na forma de guioza. Coloque os guioza em água fervente, retire logo que cozinharem. Sirva com shoyo ou molho inglês. **Obs: Você também pode fritar.**



FEIJOADA COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

100g de bacon em cubos;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picado;
1 xícara de cebolinha picada;
1 xícara de chá de salsinha;
300g de courinho de porco em cubos, sem gordura, cozidos;
100g de paio picado em cubos;
4 xícara de chá de feijão preto cozido;
400g de filé de tilápia e, cubos, temperado e assado com manteiga no forno.
2 colheres de sopa de azeite;
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola, o alho, o bacon, o paio picado. Junte o feijão cozido, metade do cheiro verde e deixe cozinhar até misturar os sabores. Coloque sal e pimenta a gosto.

Por fim, junte o filé de tilápia, o restante de cheiro verde e mexa delicadamente.

Sirva com arroz branco e vinagrete.



PIMENTA DOCE RECHEADA COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

1 tomate maduro, picadinho;
10 pimentas doces, cortada em cima longitudinal;
250g de filé em cubos temperada e assada na manteiga;
½ cenoura ralada;
½ pimenta dedo de moça sem semente em cubinhos finos;
½ xícara de salsinha;
½ xícara de cebolinha;
1 xícara de farinha de rosca;
200g de muçarela ralada;
½ cebola picada;
2 colheres de sopa de azeite;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Retire sementes das pimentas. Lave-as, tempere com um pouco de sal e coloque para assar em uma forma antiaderente, só até amaciarem. Retire e deixe esfriar.

Em uma panela refogue, em azeite, a cebola, o tomate, a cenoura, metade do cheiro verde. Quando cozidos, junte os filés assado, a farinha de rosca e o restante do cheiro verde, reserve.

Pegue as pimentas em forma de canoas e as recheie com o refogado de tilápia. Após, salpique a muçarela ralada por cima e leve ao forno para gratinar.

Uma delicia de entrada.



TORTILHAS DA MARI

INGREDIENTES

- 1 Xícara de bacon em cubos crocantes, sem gordura;
- 1 pacote de tortilhas chips;
- 300g de filé de tilápia em cubos temperada e assada com manteiga;
- 1 copo de requeijão (aviação);
- 1 copo de cheddar cremoso (aviação);
- 100g de muçarela ralada;
- 1 colher de café de pimenta calabresa;
- 1 xícara de cebolinha cortada bem fininha;
- Sal a gosto;

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola, o alho, o bacon, o paio picado. Em uma panela, coloque o requeijão, o cheddar cremoso e aqueça devagar, junte a muçarela ralada.

Por ultimo, adicione a cebolinha, o file assado e a pimenta. Prove o sal.

Sirva quente com o bacon crocante por cima com tortilhas crocantes.

Delicioso aperitivo.



GUACAMOLE DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

- 2 cebola maduros em cubos;
- 1 tomate sem sementes em cubos;
- ½ pimenta dedo de moça sem semente em cubinhos bem fininhos;
- ½ xícara de salsinha picada bem fininha;
- Suco de um limão;
- 1 colher de chá de azeite;
- Sal a gosto;
- ½ xícara de cebolinha;
- 300g de filé de tilápia, temperada e assada, em cubos na manteiga;
- ½ cebola roxa cortada bem fininha;

MODO DE PREPARO

Em uma travessa, junte o abacate, o tomate, a pimenta (se não gostar não precisa por o cheiro verde), a cebola, o sal, o azeite e o suco do limão. Prove o sal.

Por ultimo, junte delicadamente o filé em cubos assado.

Sirva com torradas ou tortilhas crocantes.



RONDELI DE FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

2 abobrinha meninas laminadas na vertical;
½ kg de filé de tilápia em tiras, temperada;
200g de muçarela;
500g de molho de tomate fresco temperado;
1 xícara de cebolinha picada;
100g de muçarela ralada;
1 copo de requeijão;
Manteiga para untar;
Sal e pimenta a gosto;
1 colher de sopa de azeite.

MODO DE PREPARO

Em uma travessa, untada disponha os rolinhos feitos com uma fatia de abobrinha, uma de muçarela e uma de filé, corte as sobras para ficar iguais. **ATENÇÃO:** deixe a abobrinha laminada, a muçarela e o filé mais ou menos iguais, se necessário prenda o rolinho com um palito de dente.

Sobre os rolinhos despeje o molho de tomate fresco, faça em casa fica mais gostoso (ou use comprado pronto). Depois espalhe o requeijão em cima do molho.

Salpique a cebolinha, o azeite e por ultimo a muçarela ralada, leve ao forno pré-aquecido até a abobrinha cozinhar.

Sirva com arroz branco ou macarrão alho e óleo.



LAMEM COM FILÉ DE TILÁPIA

INGREDIENTES

200g de macarrão pré-cozido;
350ml de caldo de peixe;
160ml shoyo;
30ml de pinga;
½ colher de chá de gengibre ralado;
1 colher de chá de aji-no-moto;
1 xícara de cebolinha;
½ cebola em cubos;
1 ovo cozido em rodela;
200g de filé de tilápia em cubos temperada e assada na manteiga;
1 colher de sopa de óleo de gengibre.

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no óleo de gergelim a cebola, o gengibre, após junte a pinga e deixe evaporar. Depois coloque o caldo de peixe, o shoyo, o aji-no-moto e metade do cheiro verde, deixe ferver, prove o sal. Junte macarrão pré-cozido, o filé em cubos assado, as rodela de ovo cozido e o restante da cebolinha.

O caldo de peixe pode ser cozido ou comprado pronto.



RISOTO DE TILÁPIA ASIÁTICO

INGREDIENTES

½ kg de filé de tilápia em cubos, temperado e assado com manteiga e óleo de gergelim torrado;	50g de cenoura em cubos;
2 xícara de arroz arbório;	50g de vagem picada;
1 xícara de cebolinha picada;	50g de abobrinha menina picada;
½ xícara de salsinha picada;	1 dente de alho picado;
1 cebola picada;	1 colher de sopa de alho poró picado;
1 colher de manteiga;	½ colher de chá de gengibre ralado;
1 colher de óleo de gergelim;	1 tomate picado picado;
2 colheres de sopa de shoyo;	1 xícara de amendoim torrado sem sal;
	Sal e pimenta a gosto;
	1 copo de vinho branco seco.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue em óleo de gergelim torrado, a cebola, o alho, o alho poró e o gengibre, após acrescentar a manteiga e o arroz. Quando refogado, acrescentar o vinho e deixar evaporar, em seguida coloque 5 xícara de água fervente, junte a cenoura, a vagem, a abobrinha, o cheiro verde, o shoyo, sal e pimenta a gosto. Quando cozido o arroz prove o sal, se necessário ajuste os temperos. Por último, coloque os filés assados em cubos, mexa delicadamente, e os amendoins torrados. Salpique cheiro verde para decorar.

Pronto, está pronto p banquete.



FRITATTA DE PÃO COM TILÁPIA

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga;
½ kg de filé de tilápia em cubos temperado e assado com manteiga;
5 ovos;
1 xícara de cebolinha picada;
1 colher de sobremesa de orégano;
200g de muçarela ralada;
1 tomate em rodellas bem fininho;
3 pães francês amanhecidos cortados em fatias;
1 caixa de creme de leite;
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira alta, grande e antiaderente com tampa, colocar a manteiga para derreter, quando derretida colocar as fatias de pão para fritar, uma do lado da outra, quando dourar vire uma a uma.

Em uma tigela bata os ovos, sal e pimenta, o creme de leite e a cebolinha. Quando bem batido junte o filé de tilápia assado.

Junte esse omelete na frigideira e deixe cozinhar, quando cozido com a ajuda de um prato vire a fritata e volte a frigideira para dourar o outro lado. Coloque por cima a muçarela ralada, o orégano e os tomates distribuídos.

Tampe e deixe derreter a muçarela.

Pronto, jantar rápido e fácil e fazer. Delicioso.



Piscicultura
PIRACEMA
PRODUÇÃO DE ALEVINOS

DICAS DA MARILAINE:

🕒 ALHO, CEBOLA, CEBOLINHA DE CHEIRO
E SALSINHA, **USAR A GOSTO!**

🕒 USAR SEMPRE **PEIXE E VERDURAS** FRESCAS!

🕒 O **TEMPO** DE COZIMENTO É MUITO IMPORTANTE!

🕒 ADORO TEMPERAR COM **TEMPERO RECEITA DA CASA**
NO LUGAR DO SAL!

🕒 PIMENTA DEDO DE MOÇA **SEM SEMENTE**,
FICA MUITO SABOROSO!

🕒 GOSTO DOS SABORES DO **SAZON SALADA, SAZON**
ARROZ, PARA INTENSIFICAR O SABOR DOS MOLHOS!

🕒 USO **AJINOMOTO** NO PEIXE
PARA ACENTUAR O SABOR!

PARA PRODUZIR PEIXES VOCÊ PRECISA DOS MELHORES ALEVINOS



Unidade de Reprodução
Munhoz de Mello - PR



Detalhe do
Laboratório e Estufas



Unidade Produção
Jardim Olinda - PR

**DESDE
1994**

**Conheça e compare a
qualidade dos Alevinos da:**



Piscicultura
PIRACEMA
PRODUÇÃO DE ALEVINOS

Um dos maiores Centros de Piscicultura do sul do país!

Fone: (44) 3263-4445

Av. Kakogawa, 2306 - Maringá - PR - www.pisciculturapiracema.com.br