



Filé de tilápia com molho de camarão



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:50

Ingredientes

PEIXE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	10 filés	1 kg
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	2 colheres (chá)	10 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml

MOLHO DE CAMARÃO

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	3 dentes	9 g
Tomate (sem pele e sem sementes [concassé], picado)	3 unidades grandes	675 g
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	2 colheres (chá)	10 g
Água	2 xícaras (chá)	400 ml

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Camarão médio (limpo)	1 xícara (chá)	200 g
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	10 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de tilápia com o Caldo SAZÓN® Profissional, cubra com plástico-filme e reserve na geladeira para tomar gosto por 1 hora.
2. Prepare o molho de camarão: em uma panela média, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até amolecer. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto. Adicione o tomate e o Caldo SAZÓN® Profissional, previamente dissolvido na água. Abaixar o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, por 30 minutos, ou até que quase todo o líquido tenha secado. Junte os camarões e cozinhe por mais 3 minutos, ou até que esteja macio. Acrescente a farinha de trigo e a salsa, e mexa bem. Retire do fogo e reserve.
3. Em uma frigideira antiaderente, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Distribua os filés de tilápia temperados e deixe grelhar por 4 minutos, virando com cuidado na metade do tempo. Retire do fogo, cubra com o molho reservado e aquecido e sirva em seguida.