



Filé de tilápia grelhado



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:20

Ingredientes

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

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. 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 e sirva em seguida.