



Tilápia à parmegiana



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	10 filés	1 kg
Suco de limão	2 colheres (sopa)	30 ml
Mistura Completa para Milanesa Ajinomoto®	meia xícara (chá)	100 g
Molho de tomate AJINOMOTO®	1 xícara (chá)	200 ml
Muçarela (ralada)	2 xícaras (chá)	210 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o peixe e tempere com o suco de limão. Cubra com filme-plástico e reserve na geladeira por 30 minutos para tomar gosto.
2. Empane os filés passando na Mistura Completa para Milanesa Ajinomoto®. Frite-os em imersão, no óleo quente (180 graus), por 5 minutos, ou até dourarem. Retire com o auxílio de uma escumadeira e escorra.
3. Transfira para uma GN, regue com o Molho de Tomate Ajinomoto® e distribua a muçarela por cima. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até gratinar. Retire do forno e sirva em seguida.