



Tilápia ao Shoyu



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:55

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Filé de tilápia	10 filés pequenos	1 kg
Molho Shoyu Concentrado SATIS!® 870ml	4 colheres (sopa)	60 ml
Suco de limão	2 colheres (sopa)	30 ml
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Alho (picado)	4 dentes	12 g
Coentro (picado)	4 colheres (sopa)	20 g
Tomate-cereja	2 xícaras (chá)	290 g
Alho poró (em tiras)	1 talo	92 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque os filés de tilápia, o SATIS!®, o suco de limão, o Azeite TERRANO®, o alho, 2 colheres (sopa) do coentro, o tomate e o alho poró. Misture, cubra com filme-plástico e deixe tomar gosto na geladeira por 30 minutos.

2. Em uma GN, untada, disponha os filés de tilápia e os tomates. Regue com a marinada e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos ou até o peixe ficar macio e o tomate

murchar levemente.

3. Retire do forno, salpique com o coentro restante e sirva em seguida.