

Filé de Tilápia Crocante Assado no Forno

Ingredientes

- 800 gramas de filé de tilápia
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 4 dentes de alho amassados
- 3 pães amanhecidos ralados
- 4 colheres de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de cebola granulada
- ½ colher de sopa de páprica doce
- ½ xícara de chá de azeite

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, tempere os filés de tilápia com suco de limão, sal, pimenta-do-reino e alho amassado. Misture bem e deixe marinar por cerca de 15 minutos para absorver os sabores.
2. Enquanto isso, prepare a crosta crocante: rale os pães amanhecidos e misture com o queijo parmesão ralado, a cebola granulada e a páprica doce. Reserve.
3. Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira com um pouco de azeite.
4. Passe cada filé no azeite para ajudar a aderir a crosta e, em seguida, empane na mistura de pão ralado.
5. Disponha os filés empanados na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos, virando na metade do tempo para dourar uniformemente.
6. Retire do forno quando estiverem crocantes e dourados. Sirva quente!

[Para mais receitas acesse nosso site \[receitacerta.blog.br\]\(http://receitacerta.blog.br\)](http://receitacerta.blog.br)