

# Livro de Receitas



**Fider**  
PESCADOS

Para começar suas refeições com o pé direito, nada melhor do que servir entradas repletas de sabor. E se essas entradas forem elaboradas com as **tilápias Fider**, o sabor fica ainda mais garantido! Seja frita, assada ou cozida, você, com certeza, já experimentou algum prato com tilápia como ingrediente principal. Para conhecer novas maneiras de prepará-la, confira 10 receitas deliciosas de entradas com tilápia.

Há desde opções simples até outras mais elaboradas que podem fazer um grande sucesso na sua mesa. Assim, você também consegue agradar os mais variados paladares. Confira!



## Tilápia Frita Crocante

Fonte: <https://www.receiteria.com.br/receita/tilapia-frita-crocante>



### Ingredientes:

2 filés de tilápia  
1 dente de alho picado  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Suco de 1/2 limão  
1/2 copo de farinha de trigo  
1/2 copo de fubá mimoso  
Óleo para fritar

### Modo de Preparo:

1 - Reúna todos os ingredientes;  
2 - Tempere os filés de tilápia com alho, sal, pimenta e deixe marinando no suco de limão por cerca de 15 minutos;  
3 - Enquanto o peixe fica marinando, misture a farinha de trigo e o fubá em uma vasilha;  
4 - Após marinar, passe os filés na mistura de farinhas, pressionando-os levemente;  
5 - Coloque o óleo em uma panela, leve ao fogo médio, espere esquentar e frite as tilápias até que fiquem bem douradinhas;  
6 - Agora é só servir. Bom apetite!

## Ceviche de Tilápia

Fonte: <https://www.receiteria.com.br/receita/ceviche-de-tilapia-facil/>



### Ingredientes:

500g de filé de tilápia  
1 cebola roxa grande  
1 pimenta dedo-de-moça  
1 lata de milho verde  
Sal a gosto  
5 limões taiti  
2 tomates sem sementes cortados em cubos  
Coentro a gosto  
Azeite de oliva a gosto

### Modo de Preparo:

1 - Reúna todos os ingredientes;  
2 - Corte os filés de peixe em cubos e a cebola e a pimenta em fatias finas; neste processo, retire as sementes da pimenta;  
3 - Junte o peixe, a cebola, o milho, a pimenta e o sal numa tigela; em seguida, adicione o suco de limão, misture, leve a tigela à geladeira e deixe lá por cerca de 1 hora para que o peixe possa marinar;  
4 - Depois, acrescente o tomate, o coentro, um fio de azeite e sirva!  
5 - Se você prefere o peixe mais cru, deixe marinar por menos tempo. Caso o prefira mais cozido, deixe de molho no limão por mais tempo. Fique à vontade para acrescentar outros temperos de sua preferência à receita e tenha um bom apetite!

## Batata Recheada com Filé de Tilápia

Fonte: Livro "O nosso peixe de cada dia"



### Ingredientes:

2 batatas grandes bem cozidas, inteiras e com casca  
 100gr de muçarela ralada  
 2 filés de tilápias em cubos pequenos temperados  
 2 colheres de sopa de requeijão tradicional  
 Batata palha fininha a gosto  
 1 colher de sopa de cebola ralada  
 1 tomate picado em cubinhos  
 1 colher de sopa de azeite  
 1 colher de sopa de creme de leite  
 1 dente de alho  
 1 colher de sopa de manteiga  
 Cheiro verde picado e cebolinha verde picada, à gosto.

### Modo de Preparo:

1. Cortar as tampas das batatas.
2. Retirar as polpas das batatas com cuidado para a batata não quebrar. Fazer um buraco nelas. Amassar a polpa ainda quente e adicionar a manteiga. Prove o sal e reserve.
3. Em uma panela adicione o azeite, refogar a cebola, o alho e o tomate até cozinhar.
4. Acrescentar os filés temperados, quando cozidos adicione o creme de leite.

5. Prove o sal e lembre que o peixe cozinha rápido. Acrescentar cheiro verde e reserve.

### Montagem:

Colocar um pouco da polpa amassada com manteiga. Em seguida o filé em molho. Em cima, 1 colher de requeijão, muçarela ralada. Coloque no forno para gratinar. \*Se gostar, pode adicionar pedaços de bacon. Ao servir, jogar por cima batata palha extra fina. Agora é só comer!



## Tilápia com Provolone

Fonte: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/114786-tilapia-com-provolone.html>



### Ingredientes:

400 g de filé de tilápia  
 200 g de provolone  
 1 clara de ovo  
 2 colheres (sopa) de água  
 1 xícara de farinha de rosca  
 Suco de 1 limão  
 Alho, sal e pimenta-do-reino a gosto  
 Óleo para fritar

### Modo de Preparo:

1. Corte o filés de tilápia ao meio, após abra-os a fim de ficarem mais finos.
2. Tempere os filés de tilápia com o limão, sal, alho e pimenta-do-reino.
3. Corte o provolone em cubos.
4. Enrole um cubo de provolone em um filezinho de tilápia e prenda com

palitos de dente. Faça com todos os filezinhos.  
 5. Misture a clara de ovo e a água.  
 6. Passe os rolinhos na clara e depois na farinha de rosca e reserve.  
 7 - Coloque o óleo para esquentar e frite os rolinhos empanados. Depois é só servir!

## Bolinho de Filé de Tilápia

Fonte: Livro "O nosso peixe de cada dia"



### Ingredientes:

1/2 kg de filé de tilápia temperado, cortado em cubos e assado  
 2 xícaras de farinha de trigo  
 2 ovos  
 1/2 xícara de leite  
 1/2 Sazon arroz  
 1 colher de fermento  
 Sal e pimenta a gosto  
 1 xícara de salsinha e de cebolinha picadas  
 500ml de óleo de soja  
 25 gramas de queijo ralado  
 Assar os filés em forma untado com manteiga

### Modo de Preparo:

1 - Em uma tigela misture o ovo, o leite, a farinha, o Sazon, sal e pimenta, o queijo e o cheiro verde picado, misture bem de forma que fique com consistência de bolinho de chuva. Se necessário acrescente mais farinha. Por último,

acrescente o fermento.

2 - Em uma outra panela aqueça o óleo. Pegue o filé assado, envolva na massa e pingue no óleo quente. Pingue os bolinhos recheado com um cubinho de filé.

3 - Doure os bolinhos, escorra no papel toalha e sirva quente.

## Hamburguer de Filé de Tilápia

Fonte: <https://www.panelinha.com.br/receita/hamburguer-peixe>



### Ingredientes:

Pão de Hambúrguer  
 Maionese  
 Cebola Roxa picada e caramelizada  
 Tomate em rodelas temperado  
 Alface americana  
 200g queijo prato  
 200g queijo cheddar  
 200g muçarela  
 2 ovos  
 2 xícaras de fubá

### Modo de Preparo:

Cortar os pães de hambúrguer ao meio, passar maionese em ambos os lados. Montar os hambúrgueres, passar nos ovos batidos na farinha de fubá. Por para fritar em uma frigideira de fundo grosso ou panela, para ficar aquela casquinha crocante. Deixe dourar os dois lados. Em cima dos hambúrgueres por uma fatia de cheddar, tomate

temperado (por essas metades no forno até derreter os queijos). Em cima das outras metades por uma fatia de muçarela e pôr no forno até derreter o queijo. Por último, montar o pão com queijos e tomates hambúrguer, cebola roxa caramelizada, uma folha de alface e a outra metade do hambúrguer com muçarela. Pronto, e só comer!

## Espetinho de Tilápia Grelhado

Fonte: Livro "O nosso peixe de cada dia"



### Ingredientes:

- ½ kg de Filé de Tilápia cortado em cubos
- ½ Pimentão Vermelho cortado em cubos
- ½ Abobrinha menina em rodela (o pescoço da abobrinha)
- 2 Tomates sem semente em cubos
- 3 Colheres de sopa de maionese
- 1 Colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- ½ Cebola
- 1 dente de Alho
- 1 colher de chá de Ajinomoto
- Espetos de madeira para churrasco
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a maionese, a cebola, o alho, o cheiro verde, o Ajinomoto, sal e pimenta a gosto. Misture o creme nos filés e nas verduras (pimentão, abobrinha e tomates).
2. Espete um pimentão vermelho, um filé, uma abobrinha, um filé, um pimentão amarelo, um filé e, por fim, um tomate.
3. Disponha os espetos sobre a grelha já aquecida e doure dos dois lados até cozinhar o peixe.

## Nuggets de Tilápia na Airfryer

Fonte: <https://www.receiteria.com.br/receita/nuggets-de-tilapia-na-airfryer/>



### Ingredientes:

- 500 gramas de filé de tilápia cortada em pedaços pequenos
- 1/4 de colher de chá de páprica picante
- 1/4 de ervas finas
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 3/4 de xícara de farinha panko
- 1/2 limão

### Modo de Preparo:

1. Processe os pedaços do filé de tilápia no processador.
2. Coloque a pasta de peixe em uma tigela e tempere com páprica, ervas finas, sal e pimenta.
3. Pegue porções da pasta e molde no formato de nuggets.
4. Passe cada nugget na farinha de trigo, no ovo e na farinha panko.
5. Pré aqueça a airfryer por 5 minutos a 200 °C.
6. Ajeite os nuggets na cestinha e asse por 8 minutos.
7. Sirva com limão e aproveite. Bom apetite.

## Moqueca de Tilápia

Fonte: Livro "O nosso peixe de cada dia"



### Ingredientes:

- 800 g de tilápia (posta)
- 1 cebola
- alho a gosto
- azeite a gosto
- 1 pimentão vermelho (picado em cubos)
- 1 pimentão amarelo (picado em cubos)
- 1 vidro pequeno de leite de coco
- 1 colher (chá) rasa de coentro em pó
- 2 tomates (picados em cubos)
- 2 limões

### Modo de Preparo:

1. Deixe o peixe no limão por aproximadamente 15 minutos.
2. Escorra o limão do peixe, apenas para tirar o excesso.
3. Tempere com sal, alho e pimenta, e reserve.
4. Refogue a cebola e o alho no azeite.
5. Coloque o peixe, os pimentões, o tomate, o coentro e o leite de coco.
6. Coloque um pouco de água (bem pouco, pois o peixe solta água).
7. Tampe a panela e aguarde 20 minutos.
8. Sirva com arroz branco.

## Pastel de Filé de Tilápia

Fonte: <http://redeglobo.globo.com/rpc/noticia/2015/05/receita-o-caminhos-do-campo-ensinou-preparar-pastel-de-tilapia.html>



### Ingredientes:

- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de sopa de requeijão
- 300 gramas de filé de tilápia
- 1 cebola pequena picada
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Massa de pastel

### Modo de Preparo:

1. Em uma panela, com um fio de óleo, doure a cebola e o alho. Na sequência, acrescente a tilápia e frite.
2. Depois coloque o colorau, o sal, o cheiro verde, desligue o fogo e coloque o requeijão. Misture bem e deixe esfriar.
3. Aí é só recheiar a massa de sua preferência. Fechar bem com ajuda de um garfo e fritar. A dica para o pastel ficar crocante é fritar em óleo bem quente.

Aproveite e  
conheça toda a  
linha de tilápias

# Fider

Peixes seguros, frescos, nutritivos e saborosos. Nosso compromisso com uma produção sustentável e tecnológica no cultivo de tilápias em tanques-rede, otimizam o processo e garantem a alta qualidade do produto final.

**Conheça mais:**

[linkedin.com/company/fiderpescados](https://www.linkedin.com/company/fiderpescados)

[instagram.com/fiderpescados](https://www.instagram.com/fiderpescados)

[fiderpescados.com.br](https://www.fiderpescados.com.br)





Veja nosso vídeo e mergulhe  
na história da Fider:



Rodovia Cândido Portinari, s/n - km 463 | 14490-000 | Zona Rural - Rifaina/SP  
+55 (16) 3135-9424 - Ramal: 1413 | [fider@mcassab.com.br](mailto:fider@mcassab.com.br)

[www.fiderpescados.com.br](http://www.fiderpescados.com.br) |   /fiderpescados