



**COZINHA FÁCIL**  
- ANDRÉ TELES -

## **TILÁPIA COM CROSTA DE CASTANHA E PARMESÃO**

### *Ingredientes*

Filé de tilápia;

Sal / limão / pimenta do reino / páprica

Farinha de castanha

Parmesão ralado bem fininho

Ovo

### *Modo de preparo*

Tempere o filé de tilápia com sal, limão e pimenta do reino.

Misture a farinha de castanha com o parmesão.

Empane o filé de peixe passando ele em um ovo batido e passe na farinha já preparada com o parmesão.

Assar na frigideira com azeite em fogo baixo por 10 a 15 minutos até cozinhar por dentro, ou fazer na air fryer (Aproximadamente 5 minutos de cada lado a 200 graus) ou assar no forno.