



Chef Míau Caldas
Receita Tilápia Recheada com Couve e Tabule de Cuscuz do Nordeste
Rendimento 1 porção

Cuscuz

150 gramas de cuscuz de milho já cozido;
1 colher de sopa (15 gramas) de batata doce cozida e cortada em cubinhos;
1 colher de sopa (15 gramas) de chuchu cozido e cortado em cubinhos;
1 colher de sopa (15 gramas) de beterraba crua cortada em cubinhos;
1 colher de sopa (10 gramas) de rabanete cortado em cubinhos;
1 colher de sopa (10 gramas) de cebola roxa cortada em cubinhos;
1 colher de sopa (10 gramas) de pimenta de cheiro cortada em cubinhos;
1 colher de sopa (15 gramas) de pepino cortado em cubinhos;
1 colher de sopa (15 gramas) de cenoura crua cortada em cubinhos;
15 mL de azeite;
Sumo de 1 limão;
coentro a gosto picado;
sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Misture tudo, tempere a gosto e reserve.

Tilápia Recheada

1 filé grande de tilápia (cerca de 220 gramas);
2 folhas de couve;
Papel filme (para enrolar o peixe);
sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Coloque entre duas folhas de papel filme e delicadamente bata para afinar o filé;
2. Retire o papel filme, tempere o peixe, corte a couve em tirinhas e recheie a tilápia;
3. Enrole em formato cilíndrico, enrole no papel filme e cozinhe na água;
4. Retire o papel filme, corte em rodela o peixe.