

Pan Seared Tilapia

A simple tilapia recipe to pair with your favorite sides!

INGREDIENTS

Makes 4 servings

- Four 6 oz. tilapia fillets
- 3 Tbsp. unsalted butter
- 2 Tbsp all-purpose flour
- 2 tsp. fresh oregano
- 2 Tbsp. fresh parsley
- Salt and ground pepper



**Aim to have 2 servings
of seafood per week!**

INSTRUCTIONS

1. Combine flour, oregano, and parsley in a shallow dish. Season with salt and pepper.
2. Coat the fillets on both sides with the flour mixture.
3. Place a large skillet over medium heat. Melt the butter in the skillet; add two fillets and cook for 4 minutes. Flip and cook through, about 1-2 minutes more. Repeat with remaining two fillets.
4. Serve with your favorite sides: vegetables, rice or potatoes.

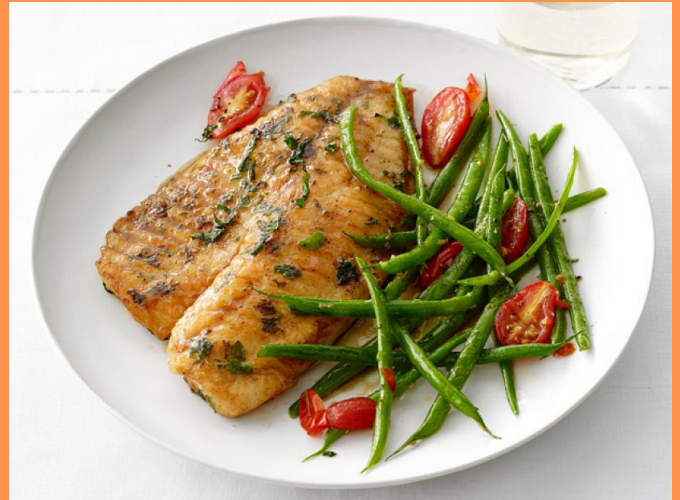
Tilapia Frita en Sartén

¡Una receta de tilapia simple para emparejar con sus acompañamientos favoritos!

INGREDIENTES

Rinde 4 porciones

- Cuatro 6 onzas filetes de tilapia
- 3 cucharada mantequilla sin sal
- 2 cucharada harina común
- 2 cucharadita orégano fresco
- 2 cucharada perejil fresco
- Sal y pimienta molida



Tratar de comer 2 porciones de mariscos por semana!

INSTRUCCIONES

1. Combinar la harina, orégano, y perejil en un plato poco profundo. Sazonar con sal y pimienta.
2. Cubrir los filetes por ambos lados con la mezcla de harina.
3. Colocar una sartén grande a fuego medio. Derretir la mantequilla en la sartén; añadir los dos filetes y cocinar por 4 minutos. Voltear y cocinar completamente, unos 1-2 minutos más. Repetir con los dos filetes restantes.
4. Servir con sus acompañamientos favoritos: verduras, arroz, o patatas.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.