

FILÉ DE TILÁPIA ARCO-IRIS (CHEF PEDRO CASSIANO)

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia ou saint peter
1 pimentão amarelo
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão verde
3 tomates
2 cenouras
350 a 500 g de brócolis
ramos de alecrim (1 por filé)
ramos de tomilho(1 por filé)
azeite de oliva extra virgem
sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro corte o tomate e cenoura em rodela finas.

Pique os pimentões em tirinhas finas.

Em um recipiente que possa ir ao forno, coloque a cenoura depois o tomate, em seguida, os pimentões e tempere com sal pimenta-do-reino e azeite.

Não misture os ingredientes, apenas coloque por cima sem mexer.

Coloque os filés de peixe e 1 ramo inteiro do alecrim e tomilho em cima de cada filé, tempere os filés com sal, pimenta e azeite também.

Por último, coloque o brócolis em cima de tudo e feche com papel alumínio (importante: passe o alumínio em toda a assadeira, por baixo também, para que não escape quase nenhum vapor de dentro do alumínio).

A preparação varia de forno para forno, coloque a 180° C, se seu forno for muito forte deixe, 60 minutos, se ele não for muito forte, pode deixar 90 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23381-file-de-tilapia-arco-iris-chef-pedro-cassiano.html>