

# PEIXE À MILANESA NO FORNO COM LEGUMES

## INGREDIENTES

1 kg de filés de tilápia

suco de 1 limão

sal e pimenta-do-reino a gosto

farinha de trigo para empanar

óleo para fritar

3 batatas grandes

3 cenouras

1 cabeça de brócolis japonês

1 cebola grande picada

1 sachê de molho de tomate pronto (340 g)

1 maço de cheiro-verde

200 ml de água

azeite a gosto

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tilápia com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão. reserve.

Corte as cenouras e as batatas em rodelas e o brócolis em pedaços.

Cozinhe-os com sal até que fiquem al dente.

Escorra e reserve.

Passe os filés na farinha e frite-os em óleo bem quente e em quantidade suficiente para cobrir o peixe.

Para preparar o molho, refogue a cebola no azeite, acrescente o molho de tomate, a água, o cheiro-verde e sal a gosto.

Espere ferver e desligue.

Preaqueça o forno por 10 minutos em temperatura baixa (aproximadamente, 180° C).

Em um refratário, coloque o peixe já frito, cubra com o molho, acomode os legumes e regue com azeite.

Leve ao forno médio (aproximadamente, 220° C) até que os legumes estejam completamente cozidos.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23558-peixe-a-milanesa-no-forno-com-legumes.html>