

# LINGUADO AO FORNO

## INGREDIENTES

500 g de filé de linguado  
4 batatas descascadas e cortadas em rodela médias  
2 tomates cortados em rodela  
2 cebolas cortadas em rodela  
1 pimentão cortado em rodela  
cheiro-verde ou coentro a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
sal a gosto  
3 alhos descascados e amassados  
1 limão

## MODO DE PREPARO

Tempere o filé de linguado com o sal, o alho, a pimenta-do-reino e o suco do limão.  
Deixe apurar por uns minutos.  
Cozinhe as batatas deixando-as al dente( assim que ferver a água pode desligar).  
Unte um refratário com o azeite e disponha a primeira camada com as batatas.  
Após este passo, coloque uma camada de filé de linguado, um punhado de alcaparras, uma camada com as cebolas, o pimentão e termine com o tomate e regue com o azeite.  
Repita as camadas e finalize com o cheiro verde ou o coentro e o restante das alcaparras, regue com o marinado dos files e azeite.  
Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 250º C por 15 minutos.  
Em seguida, retire o papel-alumínio e deixe por mais 15 minutos.  
Sirva com arroz branco e salada verde a seu gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24719-linguado-ao-forno.html>