

LINGUADO AO FORNO

INGREDIENTES

500 g de filé de linguado

4 batatas descascadas e cortadas em rodelas médias

2 tomates cortados em rodelas

2 cebolas cortadas em rodelas

1 pimentão cortado em rodelas

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>