

FILÉ DE TAMBAQUI AO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de filé de tambaqui
azeite de oliva
5 dentes de alho
1 e 1/2 colher de sal
2 colheres (sopa) de tempero chimichurri
6 folhas de louro
pimenta-do-reino moída a gosto
4 cebolas médias cortadas em rodela grossas
4 tomates cortados em rodela médias
cheiro-verde e cebolinha picados
4 batatas inglesas médias cozidas al dente e cortadas em rodela
2 pimentões grandes, sendo um verde e um amarelo, cortados em rodela
2 pimentas-de-cheiro

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tambaqui com alho, sal e a pimenta-do-reino.
Acrescente 1 colher de sopa de azeite e misture 2 colheres de chimichurri.
Deixe descansando em um abafador por cerca de 1 hora na geladeira.
Unte uma forma de alumínio com um pouco de azeite e cubra-a com as rodela de cebola.
Em seguida, espalhe as folhas de louro e monte os filés de tambaqui em cima.
Acrescente mais uma camada de pimentões verde e amarelo, as 2 pimentas-de-cheiro bem picadas e outra camada de rodela de tomate.
Coloque as rodela de batata nas bordas da forma, espalhe a cebolinha e o cheiro-verde picados.
Cubra tudo com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido, em temperatura média, por 45 minutos. Por fim, retire o papel-alumínio e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26249-file-de-tambaqui-ao-forno.html>