

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 rodelas grossas

4 tomates cortados em rodelas médias

cheiro-verde e cebolinha picados

4 batatas inglesas médias cozidas al dente e cortadas em rodelas

2 pimentões grandes, sendo um verde e um amarelo, cortados em rodelas

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 rodelas 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 rodelas de tomate.

Coloque as rodelas 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://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/26249-file-de-tambaqui-ao-forno.html>