

TAINHA ESPALMADA NO FORNO

INGREDIENTES

TAINHA:

Tainha: 1,6 kg tainha aberta por trás com ou sem escamas

sal grosso a gosto

500 g de vinagrete

VINAGRETE:

Vinagrete: 1 cebola picado

2 tomates picados

1/2 pimentão picado a gosto

azeite

pimenta-do-reino

cominho

cheiro verde

orégano

vinagre

pimenta (de cheiro, malagueta ou tabasco)

MODO DE PREPARO

VINAGRETE:

Vinagrete: Misture tudo e reserve.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26368-tainha-espalmada-no-forno.html>