

FILÉ DE PEIXE NO FORNO COM LEGUMES NO SAQUINHO

INGREDIENTES

filé de peixe de sua escolha (ex.: tilápia)
2 limões grandes
400 ml de vinho branco (de sua preferência)
sal grosso a gosto
manjerona a gosto
alecrim a gosto
orégano a gosto
alho a gosto
azeite de oliva a gosto
3 batatas
4 cenouras
1 cebola grande
2 saquinhos para assar no forno

MODO DE PREPARO

Distribua os filés em dois saquinhos.

Tempere os filés com sal, manjerona, alecrim, orégano e alho a gosto.

Distribua o suco de dois limões grandes igualmente para os dois saquinhos.

Adicione 200 ml de vinho branco para cada saquinho.

Regue com azeite de oliva a gosto.

Feche o saquinho com um arame comum e misture bem os temperos, deixe marinar por 12 horas, ou por 45 minutos (o sabor não ficará igual devido ao tempo que o peixe ficou marinando, mas também fica gostoso) deixe os saquinhos dentro de uma forma descansando na geladeira.

No dia seguinte, corte a cebola em rodela e distribua sob o peixe.

Corte as cenouras e batatas no formato palito, fazendo uma camada sob a cebola e regue com azeite de oliva.

Preaqueça o forno na temperatura máxima por 10 minutos.

Feche o saquinho com o lacre apropriado, deixe um espaço de três dedos entre a última camada e o lacre (como está na foto).

Coloque no forno, a receita leva em média 45 minutos para ficar pronto e o número de porções varia de acordo com a quantidade de filés de peixe.

É uma receita prática e mais saudável.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28237-file-de-peixe-no-forno-com-legumes-no-saquinho.html>