

FILÉ DE TAINHA ASSADO AO MOLHO DE MAIONESE ESPECIAL

INGREDIENTES

1 kg de filé de tainha

1 limão

6 dentes de alho picado miúdo

4 colheres de molho shoyu

sal a gosto

1 pacote de farofa de farinha de mandioca tradicional

azeite de oliva

6 colheres de maionese hellman's

1 tomate picado miúdo

1 cebola de cabeça picado miúdo

1 colher de sopa de orégano fresco ou desidratado

1 colher de sopa de cheiro verde (salsinha e cebolinha)

3 colheres de creme de leite

MODO DE PREPARO

Em um recipiente tempere os filés com alho, limão, shoyu e sal, reserve.

Unte com o azeite de oliva uma forma de tamanho suficiente para colocar os filés lado a lado.

Empane os filés na farofa pronta e coloque-as na forma, em seguida cubra com papel alumínio.

Asse em fogo médio por 30 minutos (em torno de 230°C).

Misture a maionese, o creme de leite, o tomate, a cebola e o cheiro verde em um refratário e reserve.

Após assar por 30 minutos retire o papel alumínio e vire os filés com cuidado para não quebrar. Cubra os filés com uma porção do molho e leve ao forno por mais 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31997-file-de-tainha-assado-ao-molho-de-maionese-especial.html>