

FILÉ DE LINGUADO À MODA ITALIANA

INGREDIENTES

1 kg de filé de linguado (ou qualquer outro peixe)

sal e pimenta-do-reino a gosto

suco de 1 limão

2 dentes de alho picados

2 cebolas cortadas em rodela

2 tomates cortados em rodela

alecrim a gosto

azeitona preta fatiada a gosto

palmito fatiado a gosto

1/2 xícara (chá) de azeite

1 xícara (chá) de vinho branco seco

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o sal, a pimenta-do-reino, o limão e o alho. Deixe marinando por cerca de 30 minutos. Após, distribua os filés em uma marinex. Podem ser organizados um ligeiramente por cima do outro ou em camadas. Espalhe a cebola, o tomate, o alecrim, a azeitona e o palmito, arrumando-os por entre os filés.

Tampe o marinex com papel alumínio e leve ao forno médio preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Após, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33361-file-de-linguado-a-moda-italiana.html>