

FILÉ DE LINGUADO NO FORNO

INGREDIENTES

4 filés de linguado
2 batatas grandes fatiadas em fatias não muito grossas
2 cebolas pequenas fatiadas
2 tomates grandes fatiados
alho fatiado
cheiro verde picado
azeite
sal

MODO DE PREPARO

Ligar o forno.

Cortar 4 pedaços de papel manteiga (ou de papel alumínio).

Começar as camadas com rodela de batata crua, tomates, cebolas, polvilhar um pouco de sal e colocar o filé de linguado por cima de tudo.

Polvilhar com sal, salsinha e regar tudo com azeite.

Fechar as laterais do papel e depois a parte de cima, deixando espaço para o ar quente circular, formando um pacotinho.

Colocar no forno por 30 minutos em fogo não muito alto.

Pode-se incrementar este prato com rodela de alho poró, cenoura ralada, pimentão fatiado, etc.

Depois de pronto, abra o pacotinho com cuidado pois acumula ar quente.

Sirva com arroz e uma salada simples.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35168-file-de-linguado-no-forno.html>