FILÉ DE LINGUADO ASSADO COM BATATAS

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de linguado

4 dentes de alho grandes picadinhos

2 batatas grandes fatiadas não muito finas

1 cebola grande cortada em gomos (ou em cubos, rodelas, como preferir)

1 limão

pimenta a gosto

orégano

azeite de oliva

cheiro verde (cebolinha verde e salsa)

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o suco de um limão, sal, pimenta e alho picadinho. O tempero não é regra, você pode fazer como preferir. Incluir ou excluir itens conforme seu gosto. Como eu gosto muito de alho, usei um pouco mais do que indiquei na receita. A pimenta eu usei um pouco da preta moída na hora e pimenta de cheiro fresca. O limão, usei o "bergamota", aquele com a casca laranjada. Deixe de molho por pelo menos uma hora, virando de vez em quando.

Espalhe azeite de oliva no fundo de um refratário.

Espalhe as fatias de batata até que cubra todo o fundo do refratário. Salgue levemente essas batatas.

Coloque os filés de linguado temperados e escorridos por cima da batata.

Passe a cebola já cortada no tempero onde o peixe ficou marinando e coloque por cima do peixe.

Coloque orégano como preferir.

Leve ao forno por aproximadamente 50 minutos ou mais.

Quanto mais devagar assar melhor, portanto se você tiver tempo, coloque uma temperatura não muito alta e deixe ele assando. Vai soltar bastante água principalmente se o peixe não for fresco.

Quando secar essa água, pode servir.

O cheiro verde deve ser colocado uns 10 minutos antes de tirar o peixe do forno ou após tirar do forno, dai fica mais saboroso.

O peixe não pode ficar seco, tem que ficar molhadinho mas bem assado.

Sirva com arroz branco e saladas variadas.

Além de super saboroso faz um bem enorme pra saúde!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35190-file-de-linguado-assado-com-batatas.html