

PEIXE COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 kg de file de tilápia

5 batatas grandes

2 tomates

1 pimentão amarelo

1 pimentão verde

1 cebola

3 limões

azeitonas a gosto

palmito a gosto

5 dentes de alho

leite de coco

orégano, manjericão desidratado

5 sázons de legumes

sal a gosto

azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, suco dos 3 limões e os 5 dentes de alho amassados e reserve.

Corte as batatas em rodelas de aproximadamente 2 cm e leve para cozinhar com 2 sázons e sal. Deixar 'al dente'.

Pique todos os temperos, inclusive as azeitonas e o palmito.

Coloque os filés em uma forma e coloque as rodelas de batatas já cozidas.

Com a cebola em rodelas espalhe sobre as batatas e em seguida o resto dos ingredientes.

Em uma vasilha pequena despeje o leite de coco e acrescente o resto dos sázons, o orégano, manjericão e uma pitada de sal. Despeje sobre o peixe.

Regue com azeite de oliva, e leve assar por cerca de 1 hora e 10 minutos em forno preaquecido a 180°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37015-peixe-com-legumes.html>