

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, manjerição desidratado
5 sázens 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 rodela de aproximadamente 2 cm e leve para cozinhar com 2 sázens e sal. Deixar 'al dente'.

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

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

Com a cebola em rodela 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 sázens, o orégano, manjerição 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>