

TILÁPIA ESPIRITUAL AO FORNO

INGREDIENTES

6 filés de tilápia
suco de 1 limão
4 dentes de alho picados
pimenta-do-reino a gosto
15 azeitonas pretas
1 colher de sopa de alcaparras
4 batatas em rodela cozidas 'al dente'
1/2 pimentão vermelho cortado em tiras
1/2 pimentão amarelo cortado em tiras
1 cebola grande em pétalas
salsinha e cebolinha a gosto
sal a gosto
azeite de oliva para pegar a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de tilápia com limão, alho, sal com cuidado porque as azeitonas e alcaparras são salgadas e pimenta-do-reino a gosto. Deixar no tempero por 30 minutos.

Coloque azeite no fundo de uma travessa e distribua os filés temperados.

Coloque por cima os outros ingredientes restantes, a cebola, os pimentões, as azeitonas, as alcaparras, as batatas, a salsinha e a cebolinha.

Regue com mais azeite como faz com o bacalhau e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

As tilápias devem estar macias e molhadinhas e o molho suculento.

Servir quente com arroz branco! Maravilhoso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37928-tilapia-espiritual-ao-forno.html>