

# 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!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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