

# TAÍNHA PRIMAVERA

## INGREDIENTES

1 tainha de 1,5 kg  
1 xícara de chá de pimentão picado  
1 xícara de chá de tomate picado  
1 xícara de chá de cebola picada  
1 lata de milho verde  
1 xícara de chá de cheiro verde picada  
1 pote de requeijão  
50 g de queijo ralado  
Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

Limpe a tainha, abra totalmente a barriga e retire todas as espinhas, inclusive a dorsal.

Tempere o peixe a gosto e adicione os ingredientes um a um em camadas deixando por último o requeijão e o queijo ralado.

Leve ao forno aquecido a 360°C e deixe assar por 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42315-tainha-primavera.html>