

FILÉ DE TAMBAQUI

INGREDIENTES

1 peça de filé de tambaqui

1 xícara de chá de azeite de oliva

sal

pimenta calabresa, orégano, salsa ou mangericão desidratado

1 limão

MODO DE PREPARO

Forno preaquecido 15 minutos antes.

Tempere o filé com sal a gosto e o suco do limão. Regue o filé com o azeite de oliva e salpique com orégano e pimenta calabresa a gosto.

Cubra o refratário com papel alumínio para o cozimento do filé. Deixe no forno por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe o filé dourar por 15 minutos.

Dica de acompanhamento: arroz branco ou arroz a grega.

Rodelas de Kiwi, tomate cereja e uma porção de tomate cereja.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44145-file-de-tambaqui.html>