

PEIXE LIGHT AO FORNO

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe branco (limpos - sem pele e sem espinha grande)
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 tomate pequeno
- 3 colheres de azeite
- 1 limão
- sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e seque os files em agua corrente, seque com papel toalha e tempere com limão, sal e pimenta.

Em um refratário que possa ir ao forno coloque o azeite e por cima arrume os files, uma ao lado do outro.

Corte a cebola, pimentão e tomate em quadradinhos e arrume por cima do peixe.

Se quiser pode mudar o tipo de pimentão (vermelho, amarelo, verde), o legal é ficar bem colorido e nutritivo.

Tempere essa cobertura com sal, um pouco de azeite e pimenta. Se quiser pode colocar um pouco de ervas finas, ou salsa seca.

Coloque no forno médio por 15 minutos.

Abra o forno e com uma colher pegue o caldo que vai se formando e regue o peixe.

Coloque no forno alto por mais 15 minutos, sem deixar secar completamente.

Fica uma delícia! É muito fácil de preparar e é uma receita muito leve!

Sirva com salada verde e (se sua dieta permitir) purê de batatas.

Se quiser ficar ainda mais saudável use tomates e pimentões orgânicos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45685-peixe-light-ao-forno.html>