FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES

INGREDIENTES

800 g de filé de tilápia

4 batatas rosa médias

2 cebolas médias

2 dentes de alho

1 abobrinha italiana pequena

1 berinjela pequena

2 tomates sem pele médios

250 g de queijo mussarela em fatias

1 limão siciliano (suco)

1 colher (sopa) de manjericão desidratado

1 colher (sopa) de orégano

Azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a tilápia com sal, pimenta, alho, e limão e deixe maceras pelo menos por umas duas horas

Corte as cebolas em fatias não muito finas e coloque em uma vasilha com água quente por uns 5 minutos

Escorra a água das cebolas e tempere

Corte a abobrinha italiana em fatias de espessura média e tempere

Corte a berinjela em fatias não muito finas e coloque

Retire as berinjelas da água e as tempere com sal, pimenta e manjericão

Descasque as batatas e corte

Não deixe as batatas cozinhar muito

Corte os tomates em fatias finas e as tempere com sal e pimenta

Unte um refratário fundo com azeite e distribua uma camada de cebola, por cima coloque uma camada de batata, em seguida distribua os filés de tilápia

Cubra os filés com outra camada de cebola

Acrescente os tomates, as berinjelas e por último as abobrinhas

Regue tudo com um pouco de azeite e orégano

Por cima de tudo distribua as fatias de mussarela e se quiser salpique com orégano

Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno pré

Após esse tempo retire o papel alumínio e deixe gratinar por mais uns 15 minutos

Retire do forno e sirva em seguida

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/4920-file-de-tilapia-com-legumes.html