

TAÍNHA GRELHADA

INGREDIENTES

1 taínya grande

2 limões

1 colher de sobremesa de tempero pronto de sua preferencia

6 colheres de sopa de azeite de oliva

salsinha a gosto

pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a tainha pelas costas e mantenha sua escama.

Coloque todos os temperos misturados em uma vasilha.

Regue a parte da carne do peixe .

Coloque na grelha a parte da escama primeiro e deixe dar uma queimada, após vire a taínya e regue.

Quando ela já estiver dourada coloque apenas azeite e deixe mais uns 5 minutos e está pronta.

Servir com arroz branco, e salada verde. Se quiser batata sauté.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/50225-tainha-grelhada.html>