TAINHA ASSADA COM BERINJELA E MOSTARDA

INGREDIENTES

1 tainha de 1,2 kg limpa e escalada (aberta porém sem separar as duas partes do peixe)

sal a gosto

limão

pimenta

azeite a gosto

3 beringelas cortadas em rodelas largas

ervas aromáticas (manjericão, alfavaca, tomilho, chimichurri, o que você gostar)

2 cebolas médias (em rodelas)

2 tomates (em rodelas)

meio pimentão amarelo (em rodelas)

meio pimentão verde (em rodelas)

meio pimentão vermelho (em rodelas)

uma colher (chá) de alho

duas colheres (sopa) extrato de tomate (eu usei elefante)

uma colher (chá) de mostarda amarela

cheiro verde

dois cubinhos de caldo de galinha dissolvidos em um copo (requeijão) de água quente

MODO DE PREPARO

Receita bem facinha e simples de fazer.

Pré-aqueça o forno a 250º.

Tempere o peixe com sal, pimenta e limão.

Reserve.

Em uma assadeira (ou travessa) retângula coloque o azeite, o alho e as beringelas, fazendo uma cama para o peixe.

Disponha o peixe já temperado com a pele para baixo.

Nesse momento cubra o peixe com as rodelas de cebola, tomate, pimentões, o cheiro verde e as ervas de sua preferência.

Regue todo o conteúdo com o caldo de galinha dissolvido.

Leve ao forno e baixe a temperatura para uns 200ºC.

Quando começar aquele cheirinho gostoso na sua cozinha é a hora de incluir a mostarda.

Retire a assadeira e, com segurança, levante um dos lados a fim de deixar o "caldo" amontoado em um dos cantos, onde será colocada a colherinha da mostarda.

Dê uma mexidinha.

Com uma colher maior regue todo o peixe com este caldo.

Eu faço isso umas três vezes durante o cozimento.

A carne da tainha fica bem branquinha quando está cozida.

É muito bom.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52410-tainha-assada-com-berinjela-e-mostarda.html