

FILÉ DE LINGUADO ASSADO COM CROSTAS DE PÃO E CHEIRO VERDE

INGREDIENTES

1 kg de filé de linguado limpo e sem pele

2 limões

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

torrada de pão francês

salsinha

cebolinha

3 batatas cortadas em rodela, com casca

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de linguado com sal, pimenta e regue com suco de limão. Deixe marinar por cerca de 30 minutos na geladeira.

Forre uma forma com rodela de batatas com casca.

Polvilhe o peixe com farelo de pão torrado meio grosseiro (quebre as torradas com o fundo de um copo) dos dois lados, até revestir o filé.

Salpique quantidade a gosto de salsinha e cebolinha sobre o peixe já recoberto de pão.

regue com azeite de oliva generosamente

coloque para assar em fogo brando (180°C) recoberto com folha de alumínio por cerca de 20 minutos a meia hora (dependendo da espessura do filé).

Retire o alumínio e deixe assar até dourar.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53044-file-de-linguado-assado-com-crosta-de-pao-e-cheiro-verde.html>