FILÉ DE LINGUADO AO FORNO

INGREDIENTES

1 kg de filé de linguado

2 cebolas médias

3 batatas

alcaparras

azeitonas pretas (pequenas)

salsinha

sal

pimenta-do-reino

suco de limão

azeite

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino e o suco de limão, coloque para descansar por 10 minutos.

Corte as batatas em rodelas (espessura média) e tempere-as com sal.

As cebolas também cortadas em rodelas médias.

Forre o refratário com as cebolas, em seguida coloque as batatas e regue com azeite.

Coloque os filés temperados por cima das batatas em seguida (a gosto) as alcaparras e as azeitonas e salpique a salsinha bem picada.

Regue novamente com azeite.

Leve ao forno médio por 25 minutos.

Servir com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53420-file-de-linguado-ao-forno.html