

FILÉ DE TILÁPIA NO FORNO

INGREDIENTES

500 g de filé de tilápia
800 g de batata
1 cabeça de alho
1 limão
3 colheres (sopa) de vinagre
sal a gosto
2 tomates
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão amarelo
1/2 cebola roxa
1/2 cebola branca
100 g de azeitona
azeite

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe utilizando o alho socado, o suco do limão, sal a gosto e as 3 colheres de vinagre

Descasque as batatas, corte em rodela e leve ao fogo por 5 minutos

Corte os tomates, os pimentões e as cebolas em rodela

Unte o tabuleiro com fio de azeite, forre com as batatas pré cozidas, coloque o tomates por cima das batatas em seguida a cebola Branca

Em seguida coloque o peixe ,os pimentões, as cebolas, a azeitona e fios de azeite

Após todos os ingredientes no tabuleiro cubra com papel alumínio

Leve ao forno pré aquecido em 200° por 30 minutos

Pronto

Sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/744-file-de-tilapia-no-forno.html>