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 rodelas e leve ao fogo por 5 minutos

Corte os tomates, os pimentões e as cebolas em rodelas

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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