

# FILÉ DE TILÁPIA ASSADO COM LEGUMES

## INGREDIENTES

3 filés de tilápia  
1 colher (chá) de sal  
6 dentes de alho  
1 limão  
1 batata média  
1 batata baroa grande  
1 cenoura media  
1 abobrinha pequena  
1 inhame médio  
1/4 de uma cabeça de brócolis  
alho-poró a gosto  
1/2 xícara de azeite  
1 tomate  
1 cebola pequena  
1 pimentão pequeno  
alcaparras a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte o filé de tilápia em cubos e tempere com o alho, sal e limão; reserve  
Corte os legumes em cubinhos  
Coloque sobre os legumes o alho  
Adicione na travessa o azeite  
Adicione sobre os legumes o filé de tilápia temperado  
Sobre o filé de tilápia, coloque o tomate cortado em fatias  
Acrescente a cebola e o pimentão  
Adicione as alcaparras  
Preaqueça o forno a 220  
Leve a travessa ao forno por 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/9665-file-de-tilapia-assado-com-legumes.html>