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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9665-file-de-tilapia-assado-com-legumes.html