

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