TILÁPIA ASSADA COM LEGUMES

INGREDIENTES

500 gramas de filé de tilápia

6 batatas pequenas

1 pimentão (de sua preferência)

1 cebola média

6 dentes de alho

1 cenoura

1 tomate

2 ovos

salsinha

cebolinha

azeite de oliva

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Temperar os filés de tilápia ao seu gosto com sal, ervas e pimenta

Cozinhe as batatas e a cenoura em uma panela

Ferva água e inicie o cozimento dos ovos

Corte em rodelas o alho, cebola, pimentão e tomate e guarde para a montagem

Adicione azeite à uma forma e coloque os filés de tilápia, adicione o alho sobre

Nas laterais da forma, adicione as rodelas de batata e cenoura

Inicie a adição dos pedaços de cebola, ovo, pimentão e tomate

Acrescente as ervas de sua preferência junto com azeite e sal

Leve ao forno a 210 – 240 ºC por um período de 30 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/4638-tilapia-assada-com-legumes.html