

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 rodela 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 rodela 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 °C por um período de 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5154-tilapia-assada-com-legumes.html>