

# 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/5155-tilapia-assada-com-legumes.html>