



RECEITAS DA FIA

Filé de Tilápia Assado com Legumes

www.receitasdafia.com/receitas/file-de-tilapia-assado-com-legumes

Descubra o sabor fresco e saudável do nosso Filé de Tilápia Assado com Legumes! Uma combinação perfeita de peixe suculento e legumes crocantes. Experimentar essa delícia hoje mesmo!

Filé de Tilápia Assado com Legumes

 60 min

 4 porções

Ingredientes

- 150 g de filé de [Tilápia](#)
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de 1/2 [limão](#)
- 1 [tomate](#)
- 1 [pimentão](#)
- 1 [abobrinha](#) pequena cortada em rodelas
- 1 [cebola](#) em rodelas
- Salsa e coentro a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere o filé de peixe com sal, pimenta e suco de limão, permitindo que ele marine por alguns minutos.
2. Em uma frigideira quente, refogue a cebola e o pimentão até dourar jogando um pouco de água enquanto frita. Desligue o fogo e reserve.
3. Em um refratário, forre o fundo com as rodelas de abobrinha e faça uma camada com o filé de peixe.
4. Cubra o peixe com o pimentão, a cebola e o tomate.
5. Finalize salpicando salsa e coentro por cima.
6. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 a 20 minutos.
7. Após assar, é só servir e aproveitar essa delícia mediterrânea!

www.receitasdafia.com