Peixe assado com legumes

Ingredients

150 gramas de filé de peixe (optamos por tilápia)

Sal e pimenta a gosto

Suco de 1/2 limão

1 cebola em rodelas

1 pimentão

1 abobrinha pequena cortada em rodelas

1 tomate

Salsa e coentro a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes para fazer o peixe assado com legumes, prato saboroso para um almoço em família;

Em um recipiente, adicione o peixe e tempere com sal, pimenta, o suco de limão e deixe marinar por pelo menos 10 minutos;

Esquente uma frigideira no fogo alto e refogue a cebola e o pimentão com um pouco de água. Assim que dourar, desligue o fogo e reserve;

Em um refratário, forre o fundo com as rodelas de abobrinha, faça uma camada com o peixe marinado e cubra com o pimentão, a cebola e o tomate fatiados;

Salpique a salsa e o coentro picados por cima, cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 15 a 20 minutos;

Agora é só servir esse delicioso peixe assado com legumes na sua próxima refeição e aproveitar. Bom apetite!