

## ☐ Tilápia Assada com Jardineira Colorida de Legumes

*Uma receita prática e deliciosa que celebra a harmonia entre seus ingredientes frescos!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Filé de tilápia - congelado
- Tomate - fresco
- Abobrinha - fresca
- Chuchu - fresco
- Batata - fresca
- Alho - fresco
- Cebola - fresca
- Cheiro verde - fresco

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

---

- 2 filés de tilápia (aprox. 150-200g cada)
- 2 tomates médios
- 1 abobrinha média
- 1 chuchu médio
- 2 batatas pequenas ou 1 grande
- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1/4 maço de cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Suco de 1/2 limão (opcional, para a tilápia)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

## 📖 Modo de Preparo:

---

Comece descongelando os filés de tilápia, se ainda estiverem congelados. Seque-os bem com papel toalha e tempere com sal, pimenta do reino e o suco de limão (se for usar). Reserve.

Preaqueça o forno a 200°C. Enquanto isso, prepare os vegetais: lave bem o tomate, a abobrinha, o chuchu e a batata. Descasque a batata e o chuchu (se preferir, pode deixar a casca da abobrinha). Corte todos os vegetais em cubos médios e uniformes.

Descasque e pique finamente o alho e a cebola. Pique o cheiro verde.

Em uma tigela grande, misture todos os vegetais cortados (tomate, abobrinha, chuchu, batata), o alho picado e a cebola picada. Regue com 1 colher de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto, e misture bem para que todos os legumes fiquem temperados.

Espalhe os legumes temperados em uma assadeira que comporte tudo sem amontoar demais. Leve ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos, ou até que as batatas comecem a ficar macias.

Retire a assadeira do forno. Abra um espaço entre os legumes e adicione os filés de tilápia temperados. Regue os filés com a colher de sopa restante de azeite.

Retorne a assadeira ao forno e asse por mais 15 a 20 minutos, ou até que a tilápia esteja cozida e os legumes macios e levemente dourados. O tempo pode variar dependendo da espessura do peixe e do seu forno.

Retire do forno, salpique o cheiro verde picado sobre o peixe e os legumes. Sirva imediatamente.

## 🕒 Tempo de Preparo

Até 1 hora

## 🍽️ Rendimento

Serve 2 pessoas

## 🛠️ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Assadeira, Tigela grande

## ⚠️ Observações

Esta receita contém peixe, um alergênico comum. Considere se há restrições.

## 💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver tilápia, pode usar outro peixe branco de filé firme, como merluza ou cação - mesma função na receita.

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de azeite e adicione um pouco de caldo de legumes ou água para cozinhar os vegetais no forno.

Para intensificar o sabor: Adicione ervas frescas como tomilho ou alecrim aos vegetais antes de assar,

ou um toque de páprica defumada.

□ *Dica do Chef:* Para um toque extra de sabor e crocância nos legumes, você pode finalizar a assadeira no modo grill do forno por uns 5 minutos, observando para não queimar. E lembre-se, os vegetais podem ser cortados um pouco maiores se você prefere uma textura mais rústica!