

## ☐ Tilápia Assada com Jardineira de Legumes e Ervas Frescas

*Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo sabor e saúde para sua mesa!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Filé de tilápia - congelado
- Tomate - fresco
- Abobrinha - fresca
- Chuchu - fresco
- Batata - fresca
- Alho - fresco
- Cebola - fresca
- Cheiro verde - fresco
- Abóbora japonesa - fresca
- Limão - fresco
- Sal - básico de despensa
- Pimenta - básico de despensa

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

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

---

- 2 filés de tilápia (aproximadamente 150-200g cada)
- 1 tomate médio, picado em cubos grandes
- 1 abobrinha pequena, picada em cubos médios
- 1/2 chuchu médio, descascado e picado em cubos médios
- 1 batata média, descascada e picada em cubos médios
- 1/4 de abóbora japonesa pequena, sem casca e picada em cubos médios
- 1/2 cebola pequena, picada em tiras finas
- 2 dentes de alho, picados finamente ou amassados
- Suco de 1/2 limão

2 colheres de sopa de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

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

## □□ Modo de Preparo:

---

Retire os filés de tilápia do congelador com antecedência para descongelar. Se for usar direto do congelador, o tempo de forno poderá ser um pouco maior. Tempere os filés com sal, pimenta-do-reino moída na hora e o suco de limão. Reserve.

Pré-aqueça o forno a 200°C (temperatura média-alta). Prepare os vegetais: pique o tomate, a abobrinha, o chuchu, a batata e a abóbora japonesa em cubos médios. Descasque e pique a cebola em tiras finas e o alho finamente.

Em uma tigela grande, misture todos os vegetais picados (tomate, abobrinha, chuchu, batata, abóbora, cebola e alho). Adicione 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem para que todos os vegetais fiquem envolvidos e temperados.

Em um refratário que possa ir ao forno, distribua a mistura de vegetais uniformemente no fundo. Se desejar, regue com um fio de azeite extra.

Disponha os filés de tilápia temperados sobre os vegetais no refratário. Se sobrou um pouco do tempero do peixe, regue por cima.

Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 a 30 minutos, ou até que a tilápia esteja cozida (a carne deve ficar opaca e se desfazer facilmente com um garfo) e os vegetais macios e levemente dourados. O tempo de cozimento pode variar dependendo da espessura do peixe e da potência do seu forno.

Retire do forno, salpique o cheiro verde picado por cima e sirva imediatamente, acompanhado dos vegetais assados.

## □ Tempo de Preparo

Até 1 hora

## □ Rendimento

Serve 2 pessoas

## □ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Liquidificador, Multiprocessador, Tigela grande, Refratário que possa ir ao forno, Faca, Tábua de corte

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma restrição alimentar foi informada. Para uma opção sem glúten, esta receita é naturalmente adequada. Para vegetarianos, a tilápia pode ser substituída por tofu grelhado ou fatias grossas de cogumelos Portobello.

## □ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver abóbora japonesa, pode usar batata doce ou mais batata comum - mantém a função de carboidrato e a textura macia no prato.

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de azeite ou, se preferir, cozinhe os legumes no vapor rapidamente antes de assar, finalizando com o peixe no forno.

Para intensificar o sabor: Adicione um toque de páprica doce ou defumada aos vegetais antes de assar, ou um pouco de raspas de limão ao tempero do peixe.

□ *Dica do Chef:* Para garantir que todos os vegetais cozinhem por igual e fiquem prontos ao mesmo tempo que o peixe, tente cortá-los em tamanhos semelhantes. Se preferir os vegetais bem macios, você pode pré-cozinhá-los em água fervente por uns 5 minutos antes de misturá-los com os temperos e levá-los ao forno. Isso também ajuda a acelerar o tempo de forno!