

FILE DE TILÁPIA NO FORNO

Ingredientes

- 1 kg de filé de tilápia
- suco de ½ limão
- 4 tomates em rodela
- 4 cebolas grandes em rodela
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- azeite sal

Como fazer

1. temperar os filés com sal e limão.
2. Em um refratário, colocar uma camada de cebola e uma de tomates.
3. Dispor os filés de tilápia sobre a camada.
4. Cobrir com outra camada de cebola, tomate, azeitona.
5. Regar com azeite.
6. Levar ao forno a 180°C por 15 minutos.