



Tilápia com escama de abobrinha e azeite de ervas



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:40

Ingredientes

TILÁPIA COM ESCAMA DE ABOBRINHA

| Nome do Ingrediente | Medida Caseira | Peso/Volume |
|--|---------------------|-------------|
| Suco de limão | 3 colheres (sopa) | 45 ml |
| Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar | 1 colher (sopa) | 20 g |
| Filé de tilápia | 10 filés pequenos | 1,2 kg |
| Abobrinha (cortada em rodela finas) | 4 unidades pequenas | 700 g |

AZEITE DE ERVAS

| Nome do Ingrediente | Medida Caseira | Peso/Volume |
|-------------------------------------|-----------------|-------------|
| Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® | 1 xícara (chá) | 200 ml |
| Manjericão (picado) | 1 colher (sopa) | 5 g |
| Tomilho seco | 1 colher (sopa) | 6 g |
| Sal | 2 pitadas | 0,8 g |

Modo de Preparo

- 1.** Em um bowl médio, coloque o suco de limão e o Caldo SAZÓN® Profissional, e, com o auxílio de um batedor de alumínio (“fouet”), misture. Regue os filés de tilápia, cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 1 hora.
- 2.** Enquanto isso, prepare o azeite de ervas: em uma frigideira pequena, coloque o Azeite TERRANO® e leve ao fogo baixo para aquecer. Junte o manjeriço e o tomilho, e deixe por 30 segundos. Retire do fogo, acrescente o sal e reserve para esfriar.
- 3.** Disponha os filés temperados para uma GN, previamente untada. Disponha as fatias de abobrinha sobre os filés, imitando a escama de peixe, e pincele metade do azeite de ervas.
- 4.** Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 10 minutos, ou até que a abobrinha comece a dourar e o peixe esteja cozido.
- 5.** Retire do forno, regue com o azeite de ervas restante e sirva em seguida.