

---

# Mayra

Alimentação infantil

## Peixe no alumínio com laranja

Mayra A. · Wednesday, November 19th, 2014







Receita desenvolvida exclusivamente para [Escolinha Walita](#), foto [Elisa Correa](#)

## Ingredientes

2 filés de linguado, pescada ou tilápia (limpos e sem espinhos)  
3 colheres de sopa de azeite  
¼ xícara de chá de cenoura picada em tiras finas  
¼ xícara de chá de cebola fatiada em rodela finas  
1 dente de alho fatiado finamente  
2 colheres de sopa de suco de laranja  
1 colher de café de mostarda em grãos  
1 colher de café de mel  
1 colher de sopa de tomilho fresco  
1 colher de chá de sal

## Modo de preparo

Cortar um pedaço de papel alumínio de aproximadamente 40 cm.

Pré-aquecer o forno médio (200°C).

Em um recipiente, misturar o suco com a mostarda, o mel, o sal e o tomilho.

Colocar o azeite batendo bem com um garfo ou batedor de arame.

Colocar o papel alumínio em uma assadeira, arrumar os legumes ao centro, colocar os filés por cima dos legumes e cobrir com o molho.

Fechar o papel alumínio no formato de uma bolsa, conservando um espaço para formação de vapores.

Levar ao forno por 20 minutos. Perfeito para ser servido com arroz e legumes.

Obs. também pode ser usado outro peixe de sua preferência, sempre em filés. O tempero também pode variar e as ervas frescas podem ser substituídas por ervas secas.

*Rendimento: 2 porções*

*Dificuldade: Fácil*

*Tempo: 25 minutos*

This entry was posted on Wednesday, November 19th, 2014 at 11:00 am and is filed under [Home](#), [ingredientes](#), [Multi cores](#), [Peixes](#), [Receitas](#), [tilapia](#), [Tipo de Prato](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.