



## 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 rodelas 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 manjericão 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.