

# Peixe assado com legumes

Você vai precisar de:



3 filés de Merluza

*Dica:* você pode utilizar outro peixe, por exemplo, Tilápia, Espada e Pescada.

4 batatas baby e 1 cenoura pequena

*Dica:* Você pode utilizar outras batatas, como a inglesa e a doce.



2 tomates pequenos.

1 cebola.



Azeite de oliva extra virgem.



½ limão Taiti.

Aproximadamente:

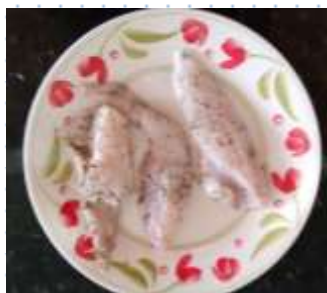
1 colher de sobremesa de orégano

1 colher de chá de sal

*Dica:* você pode utilizar outros temperos, como, tomilho, alecrim e alfavaca.



*Modo de preparo:*



1º Tempere o peixe com limão, orégano e meia colher de chá de sal. Reserve.

2º Adicione no liquidificador os tomates e meia colher de chá de sal, bata e reserve.





3º Unte uma travessa com azeite de oliva extra virgem e adicione as batatas cortadas em rodelas grossas, formando uma "caminha".

4º Adicione o peixe sobre as batatas.



5º Adicione a cenoura cortada em rodelas e depois o molho de tomate.



6º Por último, adicione a cebola cortada em rodelas grossas.

7º Leve ao forno pré-aquecido tampado com papel alumínio, por 30 minutos a 200°C, depois retire o papel e deixe por aproximadamente 20 minutos assando ou até ficar dourado.





Depois de assado, adicione gotas de limão. Você pode servi-lo com arroz integral! Está pronto seu peixe, bom apetite!



**GENE**  
Grupo de Estudos em Nutrição  
e Estresse Oxidativo - UFSC

**Projeto:** *Cursos de cálculo e análise da qualidade da dieta de mulheres com câncer de mama e elaboração de materiais educativos sobre cuidados nutricionais para prevenção da doença.*

**Bolsistas de extensão/ Saúde UFSC:**  
Leandra Eulália de Castro e Milena Ferrazza

**Doutoranda PPGN/UFSC:**  
Sheyla de Liz

**Professora coordenadora:**  
Patricia Faria Di Pietro