

Receitas de peixe

Bauer, Maristela Weich.

Folheto / 1995

Cód. Acervo: 18077

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/18077>

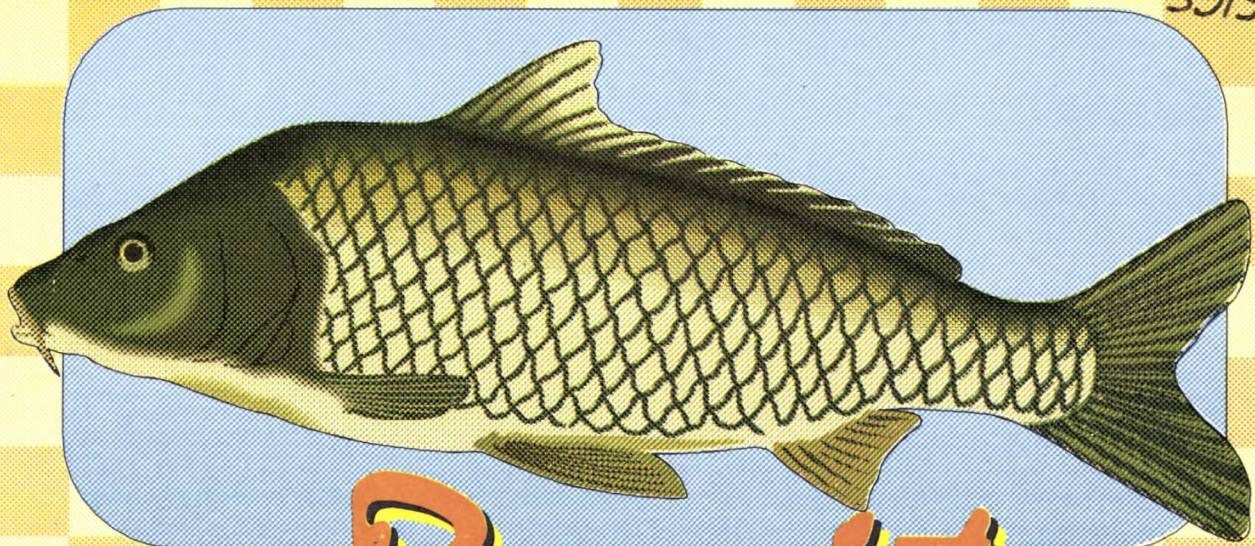
Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

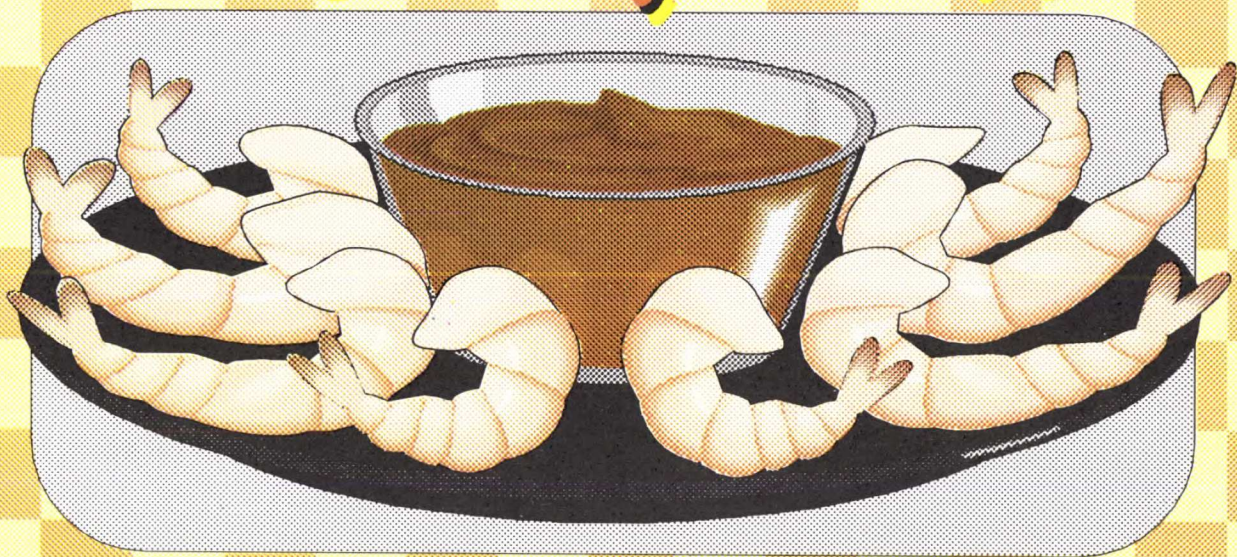
Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



Receitas de Peixe



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



Receitas de Peixe

Maristela Weich Bauer

Porto Alegre
1995

EMATER/RS - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS
Fone: (051) 233.3144/Fax: (051) 233.9598

1995

B344r BAUER. N. W. **Receitas de Peixe.** Por-
to Alegre: EMATER/RS, 1995. 20p.

CDU 641.55:639.2(083.12)

APRESENTAÇÃO

A piscicultura de água doce, especialmente a de açudes, vem obtendo grande incremento em algumas regiões do Rio Grande do Sul. A cada ano, maiores quantidades de peixes são colocadas no mercado.

O costume e a tradição, promovem um grande consumo na Semana Santa e, praticamente nenhum, no restante do período.

A forma de preparo e consumo do peixe, não tem se modificado ao longo dos anos, o que também concorre para o baixo consumo desse alimento de alta qualidade.

Por esses motivos, saudamos a iniciativa da extensionista Maristela W. Bauer, em apresentar à sociedade, seu excelente trabalho "**Receitas de Peixe**".

Bom apetite!

Eng^o Agr^o Peri Osmar Korb
Supervisor Regional da EMATER/RS

AGRADECIMENTOS

Este livreto pretende preencher uma lacuna no que se refere a utilização do peixe de açude, no cardápio alimentar das famílias de vários municípios da região.

Para tanto, contamos com grande apoio da APRA (Associação dos Piscicultores Rurais de Ajuricaba), que nos forneceu receitas à base de peixe e da Prefeitura Municipal, que sempre nos auxiliou e nos incentivou em toda e qualquer atividade relacionada com a piscicultura em nosso Município.

A todas as pessoas, que de alguma maneira colaboraram pra que este livreto fosse editado, nossos sinceros agradecimentos.

A Autora

SUMÁRIO

Valor Nutritivo do Peixe	09
Tempero para Peixe	09
Bolinho de Peixe	10
Fish-Burger	10
Peixe com Pirão	11
Panquecas de Peixe	11
Croquetes de Peixe	12
Filé de Peixe na Manteiga	12
Strogonoff de Camarões	13
Peixe ao Molho Escabeche	14
Peixe à Doré	14
Peixe à Baiana	15
Maionese de Peixe	15
Torta de Peixe	16
Bolinhos de Bacalhau	16
Torta de Sardinha	17
Pastéis de Peixe	17
Pizza de Peixe	18
Carpa ao Cominho	19
Carpa Refogada	19
Bibliografia	20

VALOR NUTRITIVO DO PEIXE

O peixe, de qualquer espécie, é um alimento de fácil digestão. Possui cerca de 18% de proteína e minerais, como o cálcio, ferro, iodo, fósforo, cobre e magnésio. Também é fonte de vitamina B.

Geralmente, o peixe possui menos calorias que os outros tipos de carne, por isso é um alimento ideal para quem precisa emagrecer.

Verifique sempre se o peixe está fresco. Para isso, deve apresentar as seguintes características:

- olhos brilhantes e salientes;
- guelras rosa-avermelhadas;
- escamas aderidas à pele;
- a carne deve ser firme e aderente às espinhas;
- cheiro agradável.

Receitas de Peixe

TEMPERO PARA PEIXES

Ingredientes:

- 1 copo de sumo de limão,
- 1 copo de vinho branco ou tinto,
- 2 copos de vinagre,
- 1 colher de sopa cheia de sal,
- 1 colher de açúcar,
- 1 colherinha de chá de pimenta-do-reino,
- 1 colherinha de chá de canela em pó,
- 1 colherinha de chá de noz moscada ralada,
- 1 colherinha de chá de cravo-da-índia em pó,
- 1 pimentão vermelho médio,
- 10 a 15 dentes de alho.

Como preparar:

Pique tudo bem fino, ou triture no liquidificador. Guarde em vidro bem arrolhado. Este molho pode ser usado em qualquer receita, substituindo o tempero comum.

OBS.: Este tempero pode ser guardado por muito tempo.

Receitas de Peixe

BOLINHO DE PEIXE

Ingredientes:

4 kg de batata (cozida e esmagada),
3 kg de peixe cozido e salgado,
temperos verdes a gosto,
1 colher de orégano,
1 colher de cominho,
pimenta a gosto.

Modo de fazer:

Misture o peixe com os temperos. Depois de misturado, acrescente a batata esmagada e um pouco de farinha de trigo para ligar a massa.

Molde os bolinhos, passe na farinha de trigo e frite em óleo quente.

FISH-BURGER

Ingredientes:

5 kg de peixe limpo,
500 gramas de farinha de trigo,
1 litro de água gelada,
150 gramas de sal,
225 ml de óleo de soja,
5 gramas de pimenta-do-reino,
metade de uma noz moscada.

Modo de fazer:

Limpe o peixe e moa com os espinhos. Adicione sal, pimenta, noz moscada e o óleo na massa e mexa até ficar misturado. Misture em uma vasilha separada, a água gelada e a farinha de trigo. Acrescente esta mistura com o restante da massa e mexa bem. Após, fazer os bifés não muito grossos. Se quiser congelar, plastifique um a um para não grudar. Pode ser guardado no freezer, por 3 a 4 meses.

PEIXE COM PIRÃO

Ingredientes:

1kg e meio de peixe em postas (pedaços), molho de tomate, farinha de mandioca, sal a gosto.

Modo de fazer:

Cozinhe o peixe em molho de tomate. Pegue uma parte do molho em que foi cozido o peixe, ponha em outra panela e junte um pouco de água. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre para evitar que o pirão fique embolado. Tempere com sal, deixe cozinhar e coloque em uma travessa. Cubra com o resto do molho. Sirva o peixe com este pirão.

Receitas de Peixe

PANQUECAS DE PEIXE

Prepare uma massa de panquecas com 1 copo de água, 1 ovo, 1 colher (chá) de sal e 6 colheres de farinha de trigo. Unte o fundo de uma frigideira quente e derrame 3 colheres de massa, deixe em fogo baixo até começar a soltar-se. Toste os dois lados.

Recheio:

2 copos de peixe cozido e desfiado, 1 tomate maduro, 1 cebola média, sal, temperos verdes, azeite, massa de tomate, ervilha e milho verde. Doure a cebola no azeite, acrescente o tomate, o milho, o sal e deixe cozinhar alguns minutos. Coloque a ervilha e o peixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Recheie a panqueca e sirva coberta de molho de tomate e queijo ralado.

Receitas de Peixe

CROQUETE DE PEIXE

Ingredientes:

1 kg de massa de peixe,
30 gramas de sal,
Pimenta, alho, temperos
verdes a gosto,
4 ovos crus,
60 gramas de farinha de
mandioca.

Modo de fazer:

Misture muito bem todos os
ingredientes.
Coloque um pouco de farinha
de rosca nas mãos para
modelar os croquetes.
Frite em óleo bem quente.

FILÉ DE PEIXE NA MANTEIGA

Ingredientes:

1/2 kg de filé de peixe
temperado com sal, pimenta,
limão e cogumelos.

Modo de fazer:

Passe os filés na manteiga
derretida e frite na frigideira
Tefal, que não gruda. Primeiro
de um lado, quando corar, vire
com cuidado o outro lado.
Prepare um molho branco, da
seguinte maneira: frite meia
cebola pequena, em 3
colheres de manteiga. Frite
junto, 1 colher bem cheia de
farinha de trigo, acrescente
uma colherinha de sal, um
copo e meio de leite. Mexa
bem para desmanchar a
farinha e tire fora a cebola,
quando levantar fervura, prove
novamente o sal, acrescente
fora do fogo, algumas gotas
de molho sakura. Refogue na
manteiga os cogumelos.
Ponha em uma travessa, os
filés de peixe recém fritos de
um lado, de outro o molho
branco e por cima, os
cogumelos.

STROGONOFF DE CAMARÕES

*Receitas
de Peixe*

Ingredientes:

1 kg de camarões,
1 copo de cogumelos,
200 gramas de margarina,
2 cebolas médias raladas,
2 colheres de sopa de vinho branco seco,
1 dente de alho amassado,
algumas gotas de molho inglês,
3/4 de copo de creme de leite,
1 colherinha (de café) de catchup,
6 colheres (sopa) de água,
3 colheres de farinha de trigo,
sal, pimenta-do-reino e salsa picadinha.

Modo de fazer:

Limpe os camarões e refogue-os com sal e 100 gramas de margarina. Quando estiverem cozidos, retire os camarões, ponha mais 100 gramas de margarina na panela, a cebola, o alho e deixe dourar.

Depois acrescente os cogumelos e deixe até ficarem dourados. Se forem de lata, levarão apenas um instante. Misture a água e o vinho, dissolva a farinha na mistura e despeje na panela, mexendo até encorpar.

Então acrescente o molho inglês, catchup, salsa e os camarões. Deixe ferver, junte o creme de leite e abaixe o fogo. Quando estiver bem quente, tire e sirva, antes que ferva de novo.

Receitas de Peixe

PEIXE À DORÉ

Ingredientes:

1/2 kg de filé de peixe,
sal,
farinha de trigo,
4 ovos,
limão,
pimenta-do-reino,
pitada de fermento royal e
gordura para fritar.

Modo de fazer:

Tempere bem o peixe com
suco de limão, sal e pimenta.
Bata as claras em neve, junte
as gemas, sal e fermento .
Passe cada filé pela farinha de
trigo, nos ovos, e frite em
gordura quente.

PEIXE AO MOLHO ESCABECHE

Ingredientes:

1 kg de peixe em pedaços ou
filés,
2 limões,
sal, pimenta-do-reino e
gordura para fritar.
Para o molho, é necessário 2
copos de óleo de peixe, 2
colheres de azeite, 2 folhas de
louro, 4 colheres (sopa) de
massa de tomate, sal e 4
cebolas médias.

Modo de fazer:

Tempere o peixe com suco de
limão, sal, pimenta e deixe
descansar por 20 minutos.
Passe cada pedaço de peixe
na farinha de trigo e frite em
gordura quente. Coloque-os
em um prato.
O molho deve ser feito da
seguinte maneira: Aqueça o
óleo, quando estiver bem
quente, retire do fogo. Junte
as cebolas cortadas em
rodela, massa de tomate,
azeite e o louro, mexa bem,
deixe esfriar. Coloque sobre o
peixe.

OBS: O escabeche ficará mais
gostoso, se for servido no
outro dia, frio e acompanhado
de fatias de pão.

PEIXE À BAIANA

Ingredientes:

1/2 kg de peixe,
4 tomates,
4 cebolas,
pimenta a gosto,
farinha de mandioca,
sal e óleo.

Modo de fazer:

Refogue o peixe na cebola, junte os tomates e deixe cozinhar. Tempere a gosto. À parte, faça um pirão branco com água, sal, 1 colher de óleo e farinha de mandioca. Coloque em um prato, o pirão e despeje o peixe por cima. Sirva quente.

OBS: Esta receita é a mesma para camarão à baiana.

Receitas de Peixe

MAIONESE DE PEIXE

Ingredientes:

500 gramas de filé,
3 cebolas,
3 tomates,
sal,
1 colher (sopa) de massa de tomate.
Para a maionese, use:
4 ovos,
azeite,
1 pitada de mostarda e
óleo.

Modo de fazer:

Refogue no óleo quente as cebolas, tomates e peixes. Deixe cozinhar bem, tempere a gosto, retire do fogo e deixe esfriar. Depois de frio, junte a maionese.
Sirva com alface picadinha e pão.

OBS: É ótima para ser servida como entrada fria, em almoços ou jantares.

Receitas de Peixe

TORTA DE PEIXE

Ingredientes:

1 lata de peixe para maionese,
1 lata de ervilhas,
miolo de um pão d'água de
um quarto de quilo,
3/4 de litro de leite,
6 ovos,
2 colheres (sopa) de fermento
royal,
2 cebolas,
2 tomates,
pimenta a gosto.

Modo de fazer:

Desmanche o miolo de pão no
leite fervendo. Junte o peixe e
as ervilhas. Refogue os
temperos, junte na primeira
mistura, deixando ferver um
pouco. Deixe esfriar, misture
as gemas, as claras em neve e
o fermento. Leve ao forno até
dourar e depois de fria, cubra
com maionese.

BOLINHOS DE BACALHAU

Ingredientes:

250 gramas de bacalhau,
1 ovo,
6 batatas cozidas,
temperos verdes,
1 cebola picada,
pimenta-do-reino e
farinha de trigo.

Modo de fazer:

Afervente e desfie o bacalhau,
sem as espinhas. Junte as
batatas cozidas e amassadas, o
ovo, cebola picada, temperos
verdes e farinha de trigo, até
que dê para formar bolinhos.
Frite em gordura quente e
escorra em papel absorvente.

PASTÉIS DE PEIXE

Massa: 1 copo de água, 1 colher (sobremesa) de sal, 2 colheres de azeite, 3 colheres (sopa) de cachaça, 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio e farinha de trigo.

Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes e farinha de trigo, o suficiente para abrir a massa com o rolo. Amasse bem e deixe descansar por 30 minutos. Estenda a massa com o rolo e corte em quadradinhos.

Recheio: 3 copos de peixe cozido e desfiado, 2 tomates maduros, 1 cebola média, 2 cenouras cozidas e picadas, milho verde e dois ovos cozidos.

Leve um pouco de gordura ao fogo, refogue a cebola picada até ficar dourada, acrescente o tomate, o milho verde e deixe cozinhar por 10 minutos.

Junte a cenoura, os ovos cozidos e o peixe. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Recheie os pastéis e frite em óleo quente.

Receitas de Peixe

TORTA DE SARDINHA

Ingredientes:

1 kg de batatas,
1 lata de sardinha,
2 ovos,
1 lata de ervilhas,
2 cebolas,
Tempero verde,
2 colheres (sopa) de farinha de trigo,
Maionese.

Modo de fazer:

Cozinhe as batatas. Refogue a sardinha com temperos. Junte os demais ingredientes, leve ao forno, em forma untada com gordura. Depois de fria, cubra com maionese.

Obs.: Pode ser servida quente, sem maionese.

Receitas de Peixe

PIZZA DE PEIXE

Massa: 2 colheres de manteiga, 3 copos de farinha de trigo, 1 colher (chá) de sal, 1 pacote de fermento rápido, 1 ovo. Misture o fermento com duas colheres de farinha de trigo e deixe de lado. Junte a manteiga, o sal, a farinha e forme uma farofa. Acrescente o ovo e o leite e bata bem. Adicione o fermento, misturando rapidamente, sem bater. Derrame em uma forma untada e polvilhada com farinha. Asse em forno quente por 10 minutos. Depois cubra com o seguinte molho:

600 gramas de peixe cozido e moído sem espinhos,
2 cebolas médias picadas,
3 tomates maduros e picados,
2 cenouras grandes raladas,
Ervilha e milho verde,
Sal,
Queijo em fatias finas,
Massa de tomate.

Coloque um pouco de óleo em uma panela, ponha a cebola para dourar, acrescente o tomate, a cenoura e o milho verde e deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente o peixe, a ervilha e a massa de tomate e cozinhe mais um pouco, colocando o sal. Espalhe esse molho sobre a pizza, cubra com fatias finas de queijo e leve ao forno por 10 minutos.

CARPA AO COMINHO

Ingredientes:

1 kg de carne de carpa,
250 gramas de cogumelo,
200 ml de creme de leite,
50 gramas de manteiga,
Sal,
Pimenta -do-reino (moída),
Cominho (moído).

Modo de fazer:

Limpe a carpa de forma que fiquem a cabeça e a cauda. Parta o peixe ao longo do lombo em duas partes. Se for possível, corte a cabeça e retire a espinha dorsal. Ladeie o peixe com 50 gramas de cogumelos cortados, em forma de palitos. Unte com 20 gramas de manteiga uma forma refratária e cubra com o cogumelo restante. Tempere com sal, pimenta-do-reino e cominho. Coloque na forma as duas metades do peixe e tempere, da mesma forma, acrescentando o creme de leite. Com o restante da manteiga, unte o peixe e leve ao forno com a forma tampada.

Receitas de Peixe

CARPA REFOGADA

Ingredientes:

1 kg e meio de carpa limpa,
1 copo de vinho branco seco,
pimenta-do-reino e
sal a gosto,
temperos verdes,
Meio quilo de tomate,
Meio quilo de cebola,
Feijão de vagem,
Batatas podem ser
acrescentadas, ficando a
gosto.

Modo de fazer:

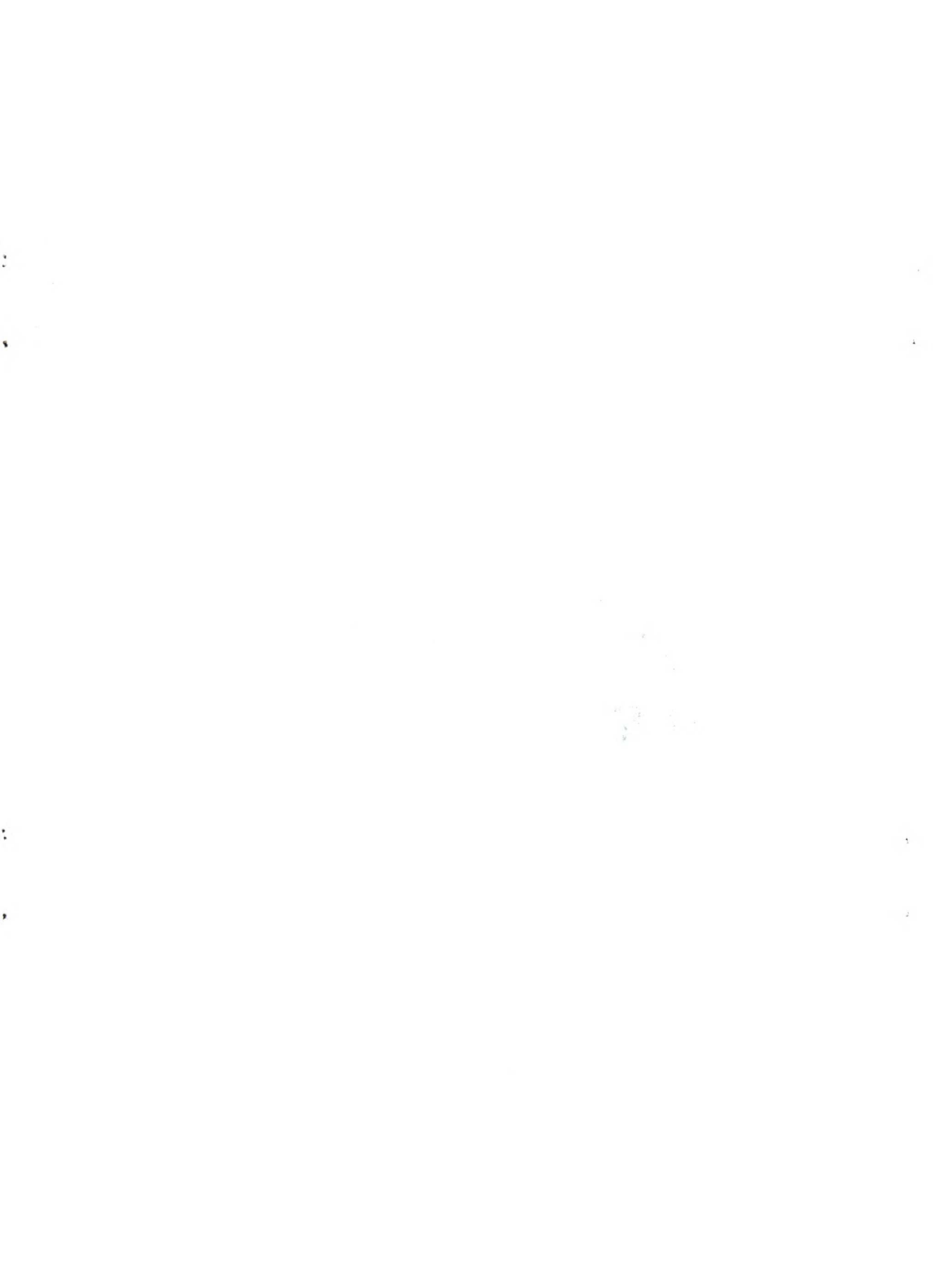
Limpe bem a carpa e arrume em uma panela. Coloque uma camada de peixe e outra de tomate, repolho, feijão vagem, etc. e assim sucessivamente, até terminar a quantidade preparada. Depois coloque o vinho, tampe a panela e deixe cozinhar durante 45 minutos, sem mexer.

BIBLIOGRAFIA

COTRIJUÍ. Centro de Treinamento. **Aproveitamento do Peixe como Alimento**. Ijuí,

EMATER. Rio Grande do Sul. Escritório Municipal de Santo Cristo. **Curso de Preparo de Peixes**. Santo Cristo,

REMUS, J.E. **Receitas de Peixe**. 4.ed. Porto Alegre: Sesi, 1978. 19p



Patrocínio:



IRMÃOS ANDREGHETTO LTDA.
Venda de: Adubos, Calcário, Sementes
e Implementos - Compra de Soja.
Produção de alevinos e milho pipoca

RS 514 - Km 15 - Fone: (055) 387.1377 - AJURICABA/RS.



POSTO STADLER

de RICARDO STADLER & CIA. LTDA.
POSTO DE SERVIÇOS IPIRANGA
Revenda de gás - pneus - peças e acessórios



Balanceamento de rodas - Troca de óleo automática
AJURICABA/RS - FONE/FAX - 387.1313 E 387.1323