

Aproveitamento do pescado

EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1997

Cód. Acervo: 22282

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/22282>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:42

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

Patê de Peixe

Ingredientes:

200 gramas de peixe desfiado (cozido)
1 vidro de maionese, 250 gramas
Tempero verde
Suco de limão
Sal, pimenta

Modo de fazer:

- 1º Misturar o peixe cozido e desfiado na maionese.
- 2º Adicionar os temperos picadinhos, suco de limão, sal e pimenta a gosto.
- 3º Misturar bem. Sirva acompanhado de pão torrado ou bolachinhas salgadas.

Moqueca de Peixe

Ingredientes:

- ½ kg de peixe sem espinho
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 cebolas
- 2 tomates
- Pimentão, folhas de louro, tempero verde, farinha de mandioca

Modo de fazer:

- 1º Temperar o peixe, com tempero de sua escolha.
- 2º Cortar em pedaços pequenos as cebolas, tomates, pimentões e tempero verde.
- 3º Aquecer o óleo e refogá-los.
- 4º Juntar o peixe e deixar fritar.
- 5º Juntar água e deixar cozinhar em fogo brando.
- 6º Quando o peixe estiver pronto, retirá-lo com uma escumadeira, para um prato.

7º Ao molho que ficar na panela, juntar se necessário, um pouco de água e farinha de mandioca até formar um pirão, mexendo sempre para não embolar.

8º Colocar o peixe sobre o pirão e servir quente.

Salada de Carpa

Ingredientes:

2 xícaras de carpa cozida
2 colheres (sopa) de vinagre ou limão
2 batatas inglesas cozidas
½ xícara de maionese
1 cebola pequena

Modo de fazer:

- 1º Misturar o vinagre ou limão com a maionese.
- 2º Cortar a batata em pedaços pequenos e misturar com o peixe, acrescentando a cebola picada, a maionese e sal a gosto.
- 3º Misturar tudo de leve.
- 4º Enfeitar o prato com alface e no centro colocar a salada de peixe.
- 5º Por rodela de tomate ao redor e azeitonas. Servir.

Alimentos	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
Peixes de Água Doce	75,0	16,60	0,50	20	100	0,70



Estado
de Todos
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA AGRICULTURA
E ABASTECIMENTO

APRESENTAÇÃO

Embora pouco divulgado, do Pescado nada se perde. As formas de aproveitamento são:

- * **Alimentação:** carne, vísceras
- * **Ração:** sangue, vísceras, ossos e cartilagens, escamas e nadadeiras.
- * **Artesanato e decoração:** peles, dentes, escamas, vértebras.
- * **Cosméticos:** gordura.

Além disto ainda temos o prazer de uma boa pescaria.

A carne de Pescado é rica em nutrientes e benéfica para a saúde.

Com o objetivo de facilitar o consumo deste valoroso alimento selecionamos algumas receitas que com certeza farão a alegria de toda a família.

Peixe Mestre Cuca

Ingredientes:

- 1 kg de filé de peixe
- 1 colher de sal
- 4 dentes de alho esmagados
- 2 colheres de suco de limão
- 2 xícaras de farinha de rosca
- ½ xícara de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

- 1º Temperar o peixe com sal, alho e o suco de limão, deixar descansar por 15 minutos.
- 2º Passar o peixe na mistura das duas farinhas e fritar em gordura quente, reservando.

Ingredientes para a montagem do prato:

- 2 latas de milho verde
- 1 vidro de leite de côco
- 200 g de queijo mussarela

Montagem do prato:

- 1º Colocar em um prato que possa ir ao forno uma camada de peixe.
- 2º Cobrir com milho e sobre o milho colocar o leite de côco.
- 3º Repetir a operação até acabar os ingredientes. Cobrir com o queijo e levar ao forno para gratinar.

Sopa de Peixe

Ingredientes:

- Cabeças, carcaças de peixe e retalhos que sobrou.
- 1 cenoura inteira; - ½ pimentão; - 2 cebolas
- 4 tomates maduros; - 1 xícara de farinha de mandioca
- 2 litros de água; - Tempero verde a gosto

Modo de fazer:

- 1º Levar ao fogo a água e deixar ferver. Junte as carcaças e a cabeça do peixe.
- 2º Retirar do fogo e passar tudo em um coador.
- 3º Desfiar a carne e juntar ao caldo. Provar o sal.
- 4º Acrescentar os demais ingredientes e deixar ferver por 1 hora.
- 5º Juntar a farinha de mandioca e deixar cozinhar um pouco.
- 6º Acrescentar um pouco de tempero verde e servir.

Peixe Assado no Forno (em postas)

Ingredientes:

- 1 kg de postas de carpa; - 2 dentes de alho
- 2 xícaras de chá de vinagre de vinho tinto
- 1 cebola em rodela; - 1 molho de cheiro-verde picado
- 1 pimenta malagueta esmagada; - Sal a gosto
- Banha ou óleo o quanto for preciso

Modo de Fazer

- 1º Limpar bem as postas.
- 2º Regar com vinagre, juntar o alho, a cebola, o cheiro verde, a pimenta, o sal e deixar neste tempero pelo menos 2 horas.
- 3º Colocar em uma assadeira, cobrindo com banha ou óleo e levar ao forno por cerca de meia hora ou até estar corado.
- 4º Servir em uma travessa, enfeitando com ramos de salsa.