

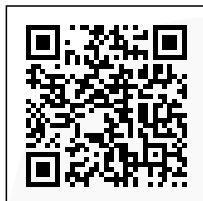
Receitas com peixe

EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1998

Cód. Acervo: 24435

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/24435>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:43

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
200 gramas de maionese
Tempero verde
Suco de limão
Sal
Pimenta



Modo de fazer:

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

Salada de Carpa

Ingredientes:

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



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 Decorar com rodela de tomate ao redor e azeitonas, e servir.

Moqueca de Peixe

Ingredientes:

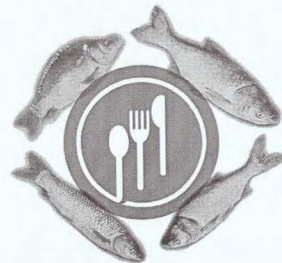
½ kg de peixe
3 colheres de sopa de óleo
2 cebolas
2 tomates
1 Pimentão
Folhas de louro
Tempero verde
Farinha de mandioca

Modo de fazer:

- 1º Temperar o peixe sem espinhas, com temperos variados.
- 2º Cortar em pedaços pequenos as cebolas, tomates, pimentão 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 espumadeira, para um prato.
- 7º Ao molho que ficar na panela, juntar um pouco de água e farinha de mandioca até formar um pirão, mexendo para não embolar.
- 8º Colocar o peixe sobre o pirão e servir quente.

CARACTERÍSTICAS	PESCADO SAUDÁVEL
Aspecto Geral	Brilhante, com reflexos metálicos, limpo
Corpo	Rijo
Escamas	Aderentes, brilhantes
Pele	Cores vivas, íntegras
Olhos	Vivos e brilhantes, ocupando totalmente a órbita. Íris sem manchas.
Córneas	Brilhantes e transparentes
Guelras	Úmidas, avermelhadas. Odor característico
Cheiro	Agradável, lembrando plantas aquáticas
Ventre	Forma normal, firme e roliço.

Receitas com Peixes



Espécie

Forma adequada de preparo

Carpa Húngara

- Assada, ensopada e patê

Carpa Capim

- Grelhada, frita, ensopada e bolinho

Carpa Prateada

- Recheada, empanada, ensopada (pirão, sopa) e salada.

APRESENTAÇÃO

Embora pouco divulgado, do peixe 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 e uma alternativa de renda com o pesque-pague.

A carne de peixe é rica em nutrientes e benéfica para a saúde. Sua gordura é polinsaturada, não elevando taxas de colesterol sanguíneo. É indicada para dieta.

Com o objetivo de facilitar o consumo deste alimento selecionamos algumas receitas que com certeza trarão benefícios à saúde da família rural.

VALOR NUTRICIONAL DO PEIXE

100 g	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDIOS (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)
Peixe de mar	82,9	16,00	2,10	22	229	1,10
Peixe de água doce	75,0	16,60	0,50	20	100	0,70

Fonte: Tabela Composição Química dos Alimentos
9ª Edição, 1995, Guilherme Franco

Peixe Mestre Cuca

Ingredientes:

- 1 kg de filé de peixe
- 1 colher de sal
- 4 dentes de alho
- 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 e deixar descansar por 15 minutos.
- 2º Passar o peixe na mistura das duas farinhas.
- 3º 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

Modo de fazer:

- 1º Colocar em um prato refratário uma camada de peixe frito.
- 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.

Obs.: Acompanha este prato: arroz branco e salada verde

Sopa de Peixe

Ingredientes:

- Cabeças, carcaças de peixe e aparas
- 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. Juntar 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 até engrossar.
- 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
- 1 molho de tempero-verde picado
- 1 pimenta malagueta
- Sal
- Óleo

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, regando com óleo, levar ao forno por cerca de meia hora ou até estar corado.
- 4º Servir em uma travessa, enfeitando com ramos de salsa, acompanhado de arroz branco ou batatas cozidas, e saladas cruas e coloridas.