

Receitas com peixes

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36198

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36198>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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.

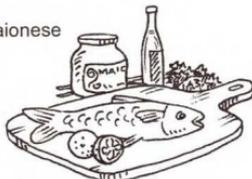
1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a 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:

1 kg 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
Sal



Modo de fazer:

- 1º Misturar o vinagre ou limão com a maionese.
- 2º Cozinhar e cortar a batata em pedaços pequenos e misturar com o peixe cozido e acrescentar a cebola picada, a maionese e sal a gosto.
- 3º Misturar.
- 4º Enfeitar o prato com alface e no centro colocar a salada de peixe.
- 5º Decorar com rodela de tomate e azeitonas e servir.

MOQUECA DE PEIXE

Ingredientes:

½ kg de peixe
3 colheres de sopa de óleo
2 cebolas
2 tomates
1 Pimentão
Sal
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, integras.
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.

Site da EMATER/RS: www.emater.tche.br

FR110.0009b03 | Produção e impressão na EMATER/RS

15/03

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 e ovas

Ração: sangue, vísceras, ossos e cartilagens, escamas e nadadeiras.

Artesanato e decoração: peles, dentes, escamas e vértebras.

Cosméticos: gordura.

Além disto ainda temos o prazer de uma pescaria e 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 recomendado o uso semanal de 300g de peixe (filé ou posta) por pessoa, podendo ser dividido em duas ou três refeições semanais, grelhado, cozido ou assado.

Alimento rico em cálcio, fósforo e vitamina E. Seu consumo é indicado para prevenir e combater a osteoporose, e também nas dietas cardiovasculares e de emagrecimento.

Contém ácidos graxos ômega 3 e ômega 6, recente descoberta no combate eficaz ao colesterol.

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

VALOR NUTRICIONAL DO PEIXE

100 g	CALORIAS	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS	C	P	Fe
	(Kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(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
- 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, dos ovos batidos e do leite.
- 3º Fritar em gordura quente, e reservar.

Ingredientes para a montagem do prato:

- 2 latas de milho verde
- 1 vidro de leite de côco
- 200g 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
- ½ pimentão
- 2 cebolas
- Sal a gosto
- 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, juntar as carcaças, cabeças e aparas do peixe e ferver.
- 2º Retirar do fogo e passar tudo em um coador.
- 3º Desfiar a carne e juntar ao caldo.
- 4º Acrescentar os demais ingredientes picados e deixar ferver por 1 hora.
- 5º Juntar a farinha de mandioca e deixar cozinhar até engrossar.
- 6º Acrescentar o 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
- 1 pimenta malagueta
- Sal
- Óleo

Modo de Fazer:

- 1º Limpar bem as postas.
- 2º Regar com vinagre, juntar o alho, a cebola, o tempero verde, a pimenta, o sal e deixar neste tempero pelo menos 2 horas.
- 3º Colocar em uma assadeira, regando com óleo, e levar ao forno por meia hora ou até estar corado.
- 4º Servir em uma travessa, enfeitando com ramos de salsa, acompanhado de arroz branco ou batatas cozidas, saladas cruas e coloridas.