

Receitas com peixes

Kollet, Marione,.

Folheto / 2005

Cód. Acervo: 41404

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/41404>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:47

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 com *peixes*



 **EMATER/RS**
Associação Riograndense de Empreendimentos
de Assistência Técnica e Extensão Rural

 ASSOCIAÇÃO
SULINA DE CRÉDITO E
ASSISTÊNCIA RURAL
ASCAR

ESCRITÓRIO REGIONAL DE PORTO ALEGRE

RECEITAS COM PEIXES

Porto Alegre, 2005.

Diretoria da Emater/RS-Ascar
Presidente: Caio Tibério Dorneles da Rocha
Diretor Administrativo: José Alfonso Ebert Hamm
Diretor Técnico: Ricardo Altair Schwarz

EMATER-RS - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS - Brasil
fone (0XX51) 3233-3144 / fax (0XX51)3233-9598
<http://www.emater.tche.br> e-mail: biblio@emater.tche.br

tiragem: 3.000 exemplares

REFERÊNCIA:

EMATER. Rio Grande do Sul / ASCAR; KOLLET, Marione (org.) *Receitas com peixes*. Porto Alegre, 2005.

(Catalogação elaborada na Biblioteca da EMATER/RS-ASCAR)

E53c EMATER. Rio Grande do Sul / ASCAR
Receitas com peixes / EMATER/RS-ASCAR. Escritório
Regional de Porto Alegre; organizado por Marione Kollet. -
Porto Alegre : EMATER/RS-ASCAR, 2005.
31 p. : il.

1. Peixe. 2. Receita Culinária. I. Título II. KOLLET, Marione
(org.)

641.81:639.2(083.12)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	APROVEITAMENTO INTEGRAL.....	7
3	VALOR NUTRICIONAL.....	9
4	PESCADO SAUDÁVEL.....	11
5	RECEITAS À BASE DE PESCADO.....	13
5.1	PATÊ DE PEIXE.....	13
5.2	FILÉ DE TAINHA AO FORNO.....	14
5.3	ITAZINHA ESCABELADA.....	15
5.4	CAMARÃO NA MORANGA	16
5.5	CROQUETES DE PEIXE	17
5.6	ESPETINHOS DE PEIXE E /OU CAMARÃO.....	17
5.7	CONSERVA DE SAVELHA OU SARDINHA.....	18
5.8	PIRÃO DE CAMARÃO.....	19
5.9	LASANHA DE PEIXE.....	20
5.10	MOQUECA DE PEIXE.....	21
5.11	PEIXE RECHEADO.....	22
5.12	ESFIRRA DE SIRI.....	22
5.13	FILÉ DE PEIXE AO LEITE DE COCO.....	24
5.14	CALDO DE PEIXE.....	25
5.15	PEIXE ESCABECHE.....	26
5.16	TINTURA DE URUCUM	27
6	ALGUMAS ERVAS E ESPECIARIAS.....	29
	REFERÊNCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

Os pescadores profissionais artesanais foram incorporados, pela Emater/RS-Ascar, como público beneficiário da política de Assistência Técnica e Extensão Rural à partir de 2000, impulsionado, principalmente, pela necessidade de operacionalização das políticas públicas do RS Rural e do PRONAF Pesca. Atualmente, existem 12.201 famílias pescadoras espalhadas em 51 municípios gaúchos. Porém, a concentração ocorre entre as regiões de Pelotas e Porto Alegre, abrangendo mais de 80% dos pescadores.

Na região de Porto Alegre existem 5.550 famílias de pescadores divididas em duas grandes áreas: o lago Guaíba e seus afluentes, com 1.436 famílias, e o Litoral Norte, com 4114 famílias, perfazendo 74,8% do total da região.

A Extensão Pesqueira realizou, na região de Porto Alegre, 24 Diagnósticos Participativos em comunidades pesqueiras com o objetivo de ampliar o conhecimento da realidade local. Esses diagnósticos apontaram para algumas linhas de ação, sendo uma delas a qualificação no aproveitamento do pescado.

Em Tramandaí, a atividade pesqueira integra mais de 1.000 famílias, que além de venderem o pescado *in natura*, o beneficiam, gerando outros produtos para a comercialização. No município a equipe da Emater/RS-Ascar busca a qualificação permanente por meio de visitas, palestras, reuniões, cursos e demonstrações.

Esta publicação é resultante da interação entre pescadores e extensionistas que buscam levar às famílias, respeitando a sua cultura, diversificação e qualificação do preparo culinário do pescado. O objetivo deste material é apresentar o aproveitamento integral do peixe, seu valor nutricional para o consumo humano, as características ideais do peixe para o aproveitamento na alimentação e, ainda, os temperos que podem ser utilizados para fazer pratos deliciosos, criados e adaptados utilizando carne de peixe, siri e camarão.

O folheto *Receitas com Peixes*, organizado pelo Escritório Municipal da Emater/RS-Ascar de Tramandaí busca, sobretudo, valorizar as famílias de pescadores profissionais artesanais e seus produtos, bem como levar aos consumidores novas alternativas de preparo dos pescados.

2 APROVEITAMENTO INTEGRAL

Do pescado nada se perde, pois pode-se aproveitá-lo na alimentação, utilizando sua carne e algumas vísceras para consumo. A gordura pode servir para a elaboração de cosméticos. As peles, os dentes, as escamas e as vértebras são usadas na confecção de objetos de decoração e artesanato. Já o sangue, as vísceras, ossos, cartilagens, escamas e as nadadeiras servem de ração destinada aos animais.

3 VALOR NUTRICIONAL

O consumo do pescado na alimentação deveria fazer parte de nossa cultura alimentar diária por várias razões: a carne é leve, de sabor agradável, fácil digestão e uma rica fonte de proteínas, vitaminas e sais minerais.

Na carne do peixe, há menor valor calórico e baixo teor de gordura, se comparado a outros tipos de carne. O peixe apresenta pouco tecido conjuntivo, com isso apresenta cozimento rápido, sem necessidade de altas temperaturas.

Os minerais existentes na carne do peixe são: cálcio, ferro, iodo, fósforo, cobre e magnésio.

A carne de peixe é fonte de vitaminas B, A e D e uma porção de 100g de peixe é suficiente para fornecer a cota diária de proteína animal.

TABELA 1 - TABELA COMPARATIVA DO VALOR NUTRICIONAL DA CARNE DE PEIXE, EM 100 g:

Nutrientes	Peixe de mar cru (média)	Peixe de água doce cru (média)
Calorias (kcal)	82,90	75,00
Proteínas (g)	16,00	16,60
Lipídios (g)	2,10	0,50
Cálcio (mg)	22,00	20,00
Fósforo (mg)	229,00	100,00
Ferro (mg)	1,10	0,70
Vitamina A (mcg)	32,00	32,00
Vitamina B1 (mcg)	150,00	150,00
Vitamina B2 (mcg)	100,00	100,00
Colesterol (mg)	55,00	-
Iodo (mcg)	30,50	-

Fonte: Tabela de Composição Química elaborada com base na 9ª Edição - Ano 2001 - Guilherme Franco - Editora Atheneu

4 PESCADO SAUDÁVEL

	PEIXE
Aspecto geral	Brilhante, com reflexos metálicos, limpo.
Corpo	Rijo.
Consistência	Firme, elástica ao toque dos dedos.
Escamas	Aderentes, brilhantes.
Pele	Cores vivas, íntegras.
Olhos	Brilhantes, ocupando totalmente a órbita. Íris sem manchas.
Córneas	Brilhantes e transparentes.
Guelras	Úmidas, avermelhadas, de odor característico.
Cheiro	Agradável, lembrando plantas aquáticas.
Ventre	Forma normal, firme e roliço.
Ânus	Fechado.

5 RECEITAS À BASE DE PESCADO

Após a escolha do pescado adequado ao consumo é hora de preparar sua receita. Vale salientar que o sabor e a textura do peixe modificam-se rapidamente, por isso, deve-se servi-lo logo após o preparo.

Por seu sabor suave, textura fina e macia e cor clara, a carne do peixe deve ser acompanhada de alimentos coloridos, crocantes e de sabor mais acentuado, que com ela contrastem.

Molhos saborosos e picantes e a utilização de suco de limão são muito apreciados com o pescado.

As receitas sugeridas abaixo foram criadas, adaptadas e testadas e são fruto do trabalho desenvolvido no Estado pela extensão rural e pesqueira.

5.1 PATÊ DE PEIXE

Ingredientes:

200 g de peixe desfiado (cozido ou assado)

250 g de maionese

tempero verde

suco de limão

sal e pimenta

Modo de fazer:

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

5.2 FILÉ DE TAINHA AO FORNO

Ingredientes para o peixe:

- 1 kg de filé de tainha
- 1 colher de sal
- 1 pitada de pimenta
- 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
- 3 xícaras de óleo para fritar

Modo de fazer:

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

Ingredientes para a montagem do prato:

- 500g de milho fresco em grãos
- 200 ml de leite de coco
- 200 g de queijo mussarela

Montagem do prato:

- 1 Em um prato refratário, distribuir uma camada de peixe.
- 2 Espalhar sobre o peixe o milho verde e o leite de coco.
- 3 Repetir a operação até terminarem os ingredientes.
- 4 Cobrir com o queijo e levar ao forno para gratinar.

5.3 ITAZINHA ESCABELADA

Ingredientes:

- 1 kg de filé de tainha
- 1 kg de tomates sem a pele
- 2 pimentões
- 4 cebolas
- ½ xícara de óleo de oliva
- 4 colheres de alcaparras
- sal e pimenta a gosto
- 200g de creme de leite
- 250g de batata palha
- 100 gramas de queijo fatiado

Modo de fazer:

- 1 Temperar o peixe com o sal e a pimenta.
- 2 Em um prato refratário, colocar no fundo ½ xícara de óleo de oliva e cobrir com o peixe.
- 3 Distribuir o peixe, o tomate, a cebola, o pimentão, as alcaparras e, por último, o creme de leite. A seguir, levar ao forno quente por 30 minutos.
- 4 Retirar do forno, distribuir o queijo fatiado, a batata palha e levar para gratinar.

5.4 CAMARÃO NA MORANGA

Ingredientes:

- 1 moranga média bem madura
- 1 colher sopa de sal
- 1 ½ kg de camarão médio sem casca
- ½ xícara de óleo de oliva
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho
- 6 tomates sem pele
- 1 pimenta vermelha cortadinha
- ½ xícara de chá de salsa picadinha
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 copos de requeijão
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

- 1 Lavar a moranga, cortar uma tampa redonda, abrir e retirar as sementes com o auxílio de uma colher.
- 2 Colocar a moranga em um panelão com água e uma colher de sal e deixar cozinhar até que a polpa amoleça.
- 3 Lavar bem os camarões e deixar escorrer.
- 4 Refogá-los com óleo de oliva, alho, cebolas picadas e pimenta-do-reino.
- 5 Deixar os camarões ficarem douradinhos.
- 6 Acrescentar os tomates e o extrato de tomate.
- 7 Mexer por cerca de 10 minutos para cozinhar os camarões.
- 8 Quando o molho estiver encorpado, retirar do fogo e acrescentar a salsa e um dos copos de requeijão.
- 9 Mexer bem até desmanchar o requeijão no molho.
- 10 Forrar o fundo da moranga com outro vidro de requeijão
- 11 Mexer bem até desmanchar o requeijão no molho.
- 12 Forrar o fundo da moranga com outro vidro de requeijão
- 13 Colocar o camarão já pronto dentro da moranga e levar ao forno, previamente aquecido, por 20 a 30 minutos.

5.5 CROQUETES DE PEIXE - bolinhos

Ingredientes:

½ kg de peixe cru passado na máquina de moer
1 xícara de pão molhado no leite (passar na peneira e espremer)
1 colher (sopa) de manteiga derretida
5 colheres (sopa) de queijo ralado
3 colheres (sopa) de salsa
1 ½ colher (sopa) de pimentão moído
1 ovo cru inteiro
3 gemas cruas
1 ovo cozido e picado
cebolinha a gosto
1 colher de cebola picada
farinha de rosca
amido de milho
2 xícaras de óleo para fritura

Modo de fazer:

- 1 Misturar todos os ingredientes amassando bem.
- 2 Formar bolinhas e moldar croquetes.
- 3 Passar no amido de milho, depois nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca.
- 4 Fritar em gordura bem quente.

5.6 ESPETINHOS DE PEIXE E /OU CAMARÃO

Ingredientes:

óleo
cebolinha picada
limão
sal
pimenta
½ kg de peixe picado em cubos ou camarão

200 g de queijo picado em cubos
pimentão
cebola
ovos
farinha de trigo
farinha de rosca

Modo de fazer:

- 1 Fazer um molho com 1 colher de óleo, sal, pimenta, limão, salsa picada.
- 2 Cortar o filé em pequenos cubos e colocá-los dentro do molho já preparado deixando alguns minutos.
- 3 Enquanto isso, cortar o queijo em cubinhos, a cebola e o pimentão.
- 4 Preparar uma massa tipo panqueca, que fique um pouco mais consistente.
- 5 Preparar os espetinhos colocando 1 cubinho de peixe, cebola, pimentão e um cubinho de queijo, alternando até encher o palito.
- 6 Passar na massa de panqueca e na farinha de rosca.
- 7 Fritar em óleo quente.

5.7 CONSERVA DE SAVELHA OU SARDINHA

Ingredientes:

1 kg de peixe escamado e eviscerado
300 g de cebola picada
300 g de tomates picados
2 colheres de colorau
1 pimentão médio picado
3 dentes de alho amassados
1 copo de óleo
1 copo de vinagre branco
1 colher de sopa de sal

Modo de fazer:

- 1 Reservar o óleo e o vinagre.
- 2 Misturar todos os temperos e distribuir metade deles no fundo da panela.
- 3 Colocar os peixes inteiros, de forma uniforme, sobre os temperos que já estão na panela.
- 4 Distribuir sobre o peixe o restante dos temperos, acomodá-los.
- 5 Derramar o óleo, vinagre e o sal sobre os ingredientes que estão na panela
- 6 Tapar a panela de pressão e levar ao fogo, quando começar a ferver, contar 50 minutos.
- 7 Desligar e deixar esfriar bem. Abrir somente depois de estar totalmente fria ou no dia seguinte.

5.8 PIRÃO DE CAMARÃO

Ingredientes:

- ½ kg de camarão
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- ½ pimentão picado
- 1 tomate médio picado
- 1 molho de cebolinha, manjerona e salsa picados
- sal a gosto
- 3 colheres de óleo de soja
- 4 colheres de farinha de mandioca
- 4 copos de água fervendo

Modo de fazer:

- 1 Fazer um refogado com a cebola, alho, pimentão, tomate e o extrato.
- 2 Acrescentar os camarões, a água e deixar ferver por 10 minutos.
- 3 Quando estiver pronto, acrescentar o tempero verde.

- 4 Com a farinha de mandioca acrescentar água fria até formar um mingau e misturar com os camarões e demais temperos.
- 5 Deixar ferver um pouco.
- 6 Servir acompanhado de arroz branco ou polenta e salada verde.

5.9 LASANHA DE PEIXE

Ingredientes:

- 1 kg de filé de peixe (preferência peixe de escamas)
- 150 g de queijo mussarela ralado
- 150 g de queijo fatiado
- 200 g de creme de leite
- 2 cebolas grandes
- 3 tomates maduros
- 1 pimentão
- 3 colheres de extrato de tomate
- óleo de oliva
- óleo
- 5 dentes de alho
- suco de um limão
- sal
- 500 g de massa para lasanha

Modo de fazer:

- 1 Lavar os filés e cortar em pedaços, com mais ou menos 1 cm de espessura, temperar com sal, suco de limão e alho amassado e deixar descansar um pouco.
- 2 Em seguida, aquecer um pouco de óleo, adicionar a carne de peixe, dando uma rápida refogada, reservar.
- 3 Cortar a cebola, pimentão e tomate, refogar no óleo, acrescentar o extrato de tomate, formando um molho, retirar do fogo, acrescentar o tempero verde.
- 4 Acrescentar o peixe ao molho e reservar.

- 5 Em uma forma refratária média, untar com o óleo de oliva, distribuir uma camada de massa, uma camada de peixe com molho, queijo, creme de leite e repetir novamente a seqüência.
- 6 Por último, distribuir o queijo ralado.
- 7 Assar em forno médio.

5.10 MOQUECA DE PEIXE

Ingredientes:

- 2.200 kg de filé
- 250 g de tomates
- 100 g de cebola cortada em tiras
- 2 limões (suco)
- 200 g pimentão cortado em tiras
- 200 ml de leite de coco
- 100 ml de óleo de oliva
- ½ maço de coentro picado ou salsinha
- 200 ml de óleo de dendê
- 1 pitada de pimenta
- 6 dentes de alho
- 10 folhas de manjericão
- sal a gosto

Modo de fazer:

- 1 Deixar o peixe descansar no suco de limão, sal e pimenta.
- 2 Refogar a cebola e o alho no azeite de oliva.
- 3 Colocar o peixe, tomate, pimentão, azeite de dendê, sal e pimenta.
- 4 Cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
- 5 Acrescentar o leite de coco, o coentro e a cebolinha picada.
- 6 Decorar com folhas de manjericão.

5.11 PEIXE RECHEADO

Temperar um peixe de 2 ½ a 3 kg com sal, pimenta, alho, suco de limão, louro e gengibre.

Temperar de véspera ou 3 horas antes.

Para o recheio

200 g de milho em grão fresco

100 g de azeitonas

2 xícaras de farinha de mandioca

3 ovos cozidos e picados

3 tomates picados sem sementes

½ xícara de pimentão picado

2 cebolas picadas

½ kg de camarão (opcional)

sal

tempero verde a gosto

1 xícara de óleo de oliva

Modo de fazer o recheio:

- 1 Colocar em uma panela o óleo e a cebola picada bem miúda e deixar refogar.
- 2 Juntar a farinha de mandioca e formar uma farofa.
- 3 Juntar na farofa o sal, o tomate picado, o milho, o pimentão e as azeitonas.
- 4 Após a farofa pronta, juntar o tempero verde e os ovos picados.
- 5 Recheiar o peixe e fechar com barbante e palitos.
- 6 Levar para assar besuntado com óleo e urucum.

5.12 ESFIRRA DE SIRI

Ingredientes:

1 colher (sopa) de fermento de pão

1 ovo

2 xícaras (chá) de leite morno
8 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de manteiga
sal a gosto
farinha de trigo até dar ponto de amassar

Preparo:

Em uma bacia, colocar todos os ingredientes, sovar bem e deixar crescer coberto por um plástico ou toalha.

Ingredientes (recheio):

500g de siri
3 colheres de salsinha picada
2 dentes de alho
1 cebola média
2 tomates maduros
1 pimentão picado
pimenta a gosto
sal a gosto
2 ovos cozidos
óleo
50 g de queijo parmesão ralado
2 colheres de extrato de tomate

Preparo:

- 1 Refogar no óleo a cebola, alho, tomate, pimentão, e acrescentar o extrato de tomate.
- 2 Misturar a este refogado a carne do siri e deixar dar uma leve fervida.
- 3 Após o refogado pronto, adicionar o ovo cozido e picado, o queijo ralado e o tempero verde, misturar bem e reservar.

Preparo (esfirras):

- 1 Quando a massa estiver crescida, abrir com um rolo na espessura de meio centímetro.

- 2 Cortar em quadrados e colocar uma colher de recheio no centro deste quadrado e fechar as pontas.
- 3 Após todas as esfiras cortadas e fechadas, colocá-las em uma forma retangular, pincelar com gema de ovo e deixar crescer um pouco novamente.
- 4 Assar em forno preaquecido.

Obs.: Este prato deve ser servido no mesmo dia ou congelado, depois de assado.

5.13 FILÉ DE PEIXE AO LEITE DE COCO

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
- ½ xícara de leite
- óleo para fritura

Modo de fazer:

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

Ingredientes para a montagem do prato:

- 500g de milho fresco em grãos
- 1 vidro de leite de coco
- 200 g de queijo mussarela

Montagem do prato:

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

5.14 CALDO DE PEIXE

Cabeças, carcaças e retalhos de peixes

2 litros de água

2 cenouras inteiras

4 batatas inglesas

½ pimentão

2 cebolas

4 cravos-da-índia

4 tomates maduros

½ xícara de farinha de mandioca

gengibre ralado

queijo ralado

sal

tempero verde a gosto

Modo de fazer:

- 1 Levar ao fogo a água e deixar ferver, juntar as carcaças, cabeça e retalhos de peixe.
- 2 Acrescentar os demais ingredientes menos tempero verde, queijo ralado e gengibre, deixar ferver por 1 hora.
- 3 Retirar do fogo e passar tudo em um coador.
- 4 Desfiar a carne, retirar ossos, espinhas e juntar ao caldo.
- 5 Misturar a farinha de mandioca com um pouco de água fria, formando um pirãozinho, acrescentar ao caldo e deixar cozinhar um pouco. Acrescentar o tempero verde, gengibre ralado e o queijo. Servir acompanhado de pãozinho.

5.15 PEIXE ESCABECHE

Ingredientes:

2 kg de postas de peixe grande

Modo de fazer:

- 1 Temperar o peixe com sal, óleo e limão e deixar descansar por 15 minutos.
- 2 Passar as postas de peixe em farinha de trigo, fritá-las e reservar.

Ingredientes para o molho:

4 cebolas

3 cenouras

2 pimentões

1 kg de tomate maduro

1 copo de vinagre branco

4 folhas de louro

2 xícaras de óleo

½ xícara de óleo de oliva

Modo de fazer o molho:

- 1 Cortar o tomate, a cebola, a cenoura e o pimentão à moda Juliana e levar a refogar com o óleo e o sal.
- 2 Juntar o vinagre, o louro e o óleo de oliva. Misturar bem e reservar.

Montagem do prato:

Em uma tigela ou pirex fundo:

- 1 Cobrir o fundo com molho.
- 2 Colocar as postas de peixe.
- 3 Cobrir o peixe com molho. Proceder assim até o término dos ingredientes.

Obs.: A última camada deve ser molho.

5.16 TINTURA DE URUCUM (Óleo para passar em peixes)

50 g de urucum em sementes
½ litro de óleo (250 ml)

Modo de fazer:

Em uma panela, colocar o óleo e o urucum e levar para ferver. Quando a mistura ficar bem vermelha, retirar do fogo e coar. Deixar esfriar.

Obs.: Cuidado para não queimar o óleo. Ideal é óleo de oliva.

6 ALGUMAS ERVAS E ESPECIARIAS

Dicas: Guarde as ervas aromáticas e especiarias em potes bem fechados, seco e fresco, longe do calor de forno e fogão.

As especiarias, que apresentam coloração vermelha, manterão por mais tempo o seu sabor e cor se forem conservadas em geladeira.

As ervas aromáticas, que apresentam maior perfume, devem ser acrescentadas a comida somente próximo ao término do cozimento.

Para que o prato à base caril (curry) fique mais gostoso, frite o pó com manteiga ou margarina antes de adicionar os outros ingredientes.

Nome	Características	Usos
Açafrão	Usa-se a flor. Tem uma coloração laranja bem escura. Aroma forte, sabor agradável, levemente amargo.	Em pratos à base de peixes e crustáceos, além de pães, biscoitos e arroz.
Aipo ou salsão	Encontrado fresco ou sementes moídas. Encontra-se a mistura preparada com sal, chamada sal de aipo. Seu aroma é de aipo fresco com leve amargo.	Pode-se usar fresco em forma de salada ou em pratos cozidos à base de peixes, carnes e aves. Suas folhas podem ser usadas em sopas ou caldos.
Alecrim	Encontra-se fresco ou seco. De coloração verde-escura, sabor refrescante e um aroma muito intenso, deve ser usado em pequenas quantidades.	Em pratos à base de carnes, aves e peixes, nos recheios e pães, nas sopas e alguns molhos.
Caril (curry)	Trata-se de uma mistura de várias especiarias característica da cozinha indiana. Encontra-se sempre em forma de pó.	Carne de peixes e aves, pratos e ovos e queijos, molhos em geral e sopas.

Cebolinha verde	Encontra-se fresca.	Usada como base de praticamente qualquer prato onde entre o famoso cheiro verde.
Coentro	Encontrado em grãos e folhas, tanto o aroma quanto o uso são totalmente diferentes. Em folhas (fresco), é parecido com a salsa e com perfume muito mais penetrante. As sementes são de cor marrom-claro e têm sabor doce que lembra o anis.	O coentro em folhas é tempero indispensável em pratos à base de peixe. O coentro moído é muito usado no preparo de biscoitos e pães de especiarias e vários pratos salgados.
Cominho	É vendido em pó e em grãos, com gosto forte e levemente amargo.	Em semente, é colocado sobre pães ou saladas de batatas ou repolho, enquanto o cominho em pó é muito usado para temperar o feijão, picadinhos e uma série de pratos salgados.
Cúrcuma	Obtida da raiz moída de uma planta da família do gengibre, de cor amarela e de aroma penetrante e gosto ligeiramente amargo. É um dos ingredientes do caril.	Usado em molhos, peixes e crustáceos, como também em pratos à base de aves ou ovos. Industrialmente é usada para o preparo da mostarda.
Gengibre	Raízes inteiras e frescas ou secas e moídas; o aroma é adocicado e penetrante e o sabor forte	Entra no preparo de pratos doces e salgados (peixes).
Macis	Raízes inteiras e frescas ou secas e moídas; o aroma é adocicado e penetrante e o sabor forte.	Principalmente em bolos, biscoitos, pães, peixe assado, no recheio de frango, sopa, molhos para salada, pratos de ovos, queijo e legumes. Muito bom com chocolate.
Manjericão	O aroma é parecido com o da noz-moscada, mas mais acentuado.	Usado com tomates, tanto nos molhos como nas saladas, nas aves, peixes, carnes de vaca e de vitela, nas sopas e nas saladas.
Manjerona	Encontra-se fresco ou seco; tem um aroma levemente adocicado, que lembra o da manjerona, mas mais fresco e penetrante ao mesmo tempo.	Pratos à base de peixe, aves, ovos, queijo, legumes e recheios, sopas, em especial no minestrone.

Oregano	É encontrado principalmente seco e tem um aroma e paladar que lembram o da manjerona, mas mais forte.	Principalmente usado em pizzas, molhos ou pratos que levam tomates, marinadas, recheios e pratos à base de frango ou de peixe.
Salsa	É vendida fresca, muito saborosa, mas encontra-se também seca e esmigalhada com sabor pouco acentuado.	Para temperar e enfeitar quase todos os pratos salgados e peixes. Pode ser cozida ou usada crua.
Sálvia	Folhas verde-prateadas, aveludadas e levemente acinzentadas. Encontrada fresca ou seca (folhas inteiras ou em pó).	Usada em pratos de carnes, aves e queijos, para recheios, para peixes e para pães.
Tomilho	Pode ser encontrado fresco ou seco. Tem folhinhas bem miúdas, de cor verde-escuro e um aroma penetrante e almiscarado.	Indicado para carnes, aves, legumes, molhos e sopas. Pratos com ovos e queijo ou peixes.

REFERÊNCIAS

A BOA mesa: receitas selecionadas para todas as ocasiões.
São Paulo: Nova Cultura, 1993. 490 p.

CRAWFORD, Aleta McDowell. *Alimentos: seleção e preparo*.
2.ed. Rio de Janeiro: Record, 1985. 383 p.

FRANCO, Guilherme. *Tabela de composição química dos alimentos*. 9.ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2005. 307p.



Apoio:

