

Receitas com peixes

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2006

Cód. Acervo: 42256

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42256>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:48

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.

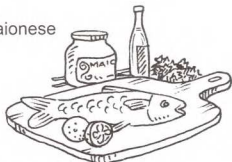
1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a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

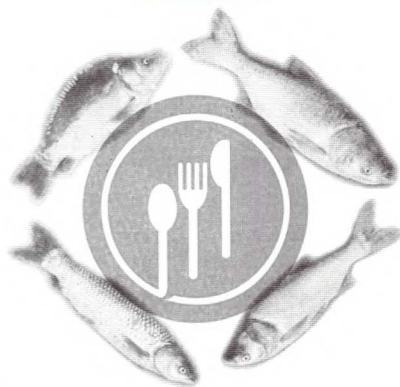
Modo de fazer:

- 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, íntegras.
Olhos	Vivos e brilhantes, ocupando totalmente a órbita. Íris sem manchas.
Córneas	Brilhantes e transparentes.
Guelras	Umidadas, avermelhadas. Odor característico.
Cheiro	Agradável, lembrando plantas aquáticas.
Ventre	Forma normal, firme e roliço.

RECEITA ¹⁰ COM PEIXE



PROTECÇÃO DO CONSUMIDOR | Produzido e impresso na EMATER/RS

ESPÉCIE FORMA ADEQUADA DE PREPARO

Carpa Húngara	Assada, ensopada e patê
Carpa Capim	Grelhada, frita, ensopada e bolinho
Carpa Prateada e Tilápia	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 poliinsaturada (ômega 3), 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 às taxas altas de colesterol LDL.

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

Previne as doenças circulatórias, cardíacas e a hipertensão.

VALOR NUTRICIONAL DO PEIXE

100 g	CALORIAS	PROTEÍNAS	LÍPIDIOS	Cg	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

RECOMENDAÇÕES GERAIS SOBRE O PREPARO DO PEIXE

- O cozimento de peixe deve ser rápido para que a carne não desmanche ou fique dura e ressecada.
- Durante o cozimento vire os pedaços com cuidado, pois a carne parte-se com facilidade.
- O peixe magro fica mais saboroso se cozido ou frito, e o peixe gordo é melhor assado ou grelhado.
- O peixe toma-se mais saudável e menos indigesto quando temperado com limão e preparado com óleo.
- A acidez do limão melhora o cheiro do peixe, deixa a carne mais firme, branca e saborosa. O óleo é recomendado porque deixa menos gordura na carne e não muda o sabor.
- Evite o uso de alho para temperar peixe porque a carne fica escurecida.
- Peixes miúdos ou em pedaços devem ser salgados apenas 10 minutos antes de levar ao fogo, para evitar desidratação da carne e perda dos nutrientes.
- As cabeças de peixes podem ser utilizadas para preparar caldos para sopa, pirão ou bolinhos.

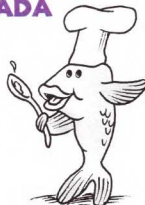
TILÁPIA GRElhADA

Ingredientes:

Filés de tilápia
Sal
Noz-moscada
Limão
Tomate
Cebola
Mussarela
Óleo

Modo de Preparo:

Tempere os filés de Tilápia com sal, noz-moscada e limão e leve à frigideira larga ou à chapa para grelhar (com um pouco de óleo para não grudar). Quando os filés estiverem no ponto coloque sobre eles o molho de tomate picadinho com cebola murcha e a mussarela em tiras. Para gratinar cubra com uma assadeira ou leve ao forno. O prato está pronto para ser servido. O uso de pimenta é opcional.



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 Levantar 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.