

Receitas com peixes
EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2011

Cód. Acervo: 50060

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50060>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

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

PEIXE ESCABECHE (6 porções)

Ingredientes:

- 3 kg de postas de peixe grande;
- óleo e sal a gosto;
- ovos batidos e farinha de trigo;
- 2 cebolas picadas;
- 1 kg de tomate maduro picado;
- 1 folha de louro, 1 pitada de coentro e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

- 1º Tempere os peixes com sal. Passe-os no ovo, após na farinha, frite, deixe esfriar e guarde na geladeira.
- 2º Refogue a cebola, acrescente o tomate e demais temperos.
- 3º Arrume as postas geladas em uma travessa de vidro e derrame o molho bem quente por cima para servir.

Dica: Acrescente vinho ao molho.

LASANHA DE PEIXE COM ABOBRINHA OU BERINJELA

Ingredientes:

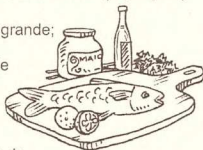
- 3 kg de carne de peixe moída;
- 1 kg cebola;
- 1 kg tomate;
- 4 abobrinhas médias (ou 4 berinjelas);
- 4 colheres de óleo de soja ou arroz;
- temperos (orégano, manjericão, sálvia, salsa, cebolinha, etc.) a gosto;
- 4 dentes de alho;
- sal temperado.

Modo de preparo:

- 1º Corte as cebolas, tomate e a abobrinha em rodelas.
- 2º Pique os temperos.
- 3º Tempere o peixe com sal temperado.

Modo de montar a lasanha:

- 1º Unte a forma com óleo.
- 2º Coloque uma camada de tomate e cebola.
- 3º Coloque uma camada de peixe moído.
- 4º Coloque uma camada de abobrinha ou berinjela.
- 5º Repita as camadas.
- 6º Queijo em cima, opcional.
- 7º Asse por 15 minutos.



SALADA DE PEIXE

Ingredientes:

- Ervilhas, milho verde (pré-cozidos);
 - ovo cozido;
 - carne moída de peixe (cozida);
 - maionese;
 - tempero verde picado;
 - folhas de alface e sal;
 - tomate, pepino, pimentão.
- ### Modo de preparo:
- 1º Misture todos os ingredientes.
 - 2º Tempere com suco de limão, sal, tempero verde.
 - 3º Misture a maionese.
 - 4º Coloque em prato de salada sobre as folhas de alface.

PIZZA DE PEIXE

Massa:

- 2 colheres de manteiga;
- 3 copos de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 pacote de fermento rápido;
- 1 ovo.

Modo de fazer a massa:

- 1º Misture o fermento com duas colheres de farinha de trigo e deixe de lado.
- 2º Junte a manteiga, o sal, a farinha e forme uma farofa.
- 3º Acrescente o ovo e o leite e bata bem.
- 4º Adicione o fermento, misturando rapidamente sem bater.
- 5º Derrame em uma forma untada e polvilhada com farinha.
- 6º Asse em forno quente por 10 minutos.

Ingredientes molho:

- 600 gramas de peixe cozido e moído;
- 2 cebolas médias picadas;
- 3 tomates maduros e picados;
- 2 cenouras grandes e raladas;
- ervilha e milho verde;
- queijo em fatias finas;
- massa de tomate;
- sal.

Modo de fazer o molho:

- 1º Coloque um pouco de óleo em uma panela, ponha a cebola para dourar, acrescente o tomate, a cenoura e o milho verde e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 2º Acrescente o peixe, a ervilha e a massa de tomate e cozinhe mais um pouco, colocando o sal.
- 3º Espalhe esse molho sobre a pizza, cubra com fatias finas de queijo e leve ao forno por 10 minutos.

RECEITAS COM PEIXES



CARACTERÍSTICAS DO PESCADO EM BOAS CONDIÇÕES PARA O CONSUMO

CARACTERÍSTICA	PESCADO SAUDÁVEL
Aspecto geral	Brilhante, com reflexos metálicos
Corpo	Rijo
Consistência	Firme, elástica ao toque dos dedos
Escamas	Aderentes, brilhantes
Pele	Cores vivas, íntegras
Olhos	Vivos, 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
Ânus	Fechado

DICAS SAUDÁVEIS

- Prefira preparações cozidas, assadas ou grelhadas.
- Evite frituras.
- Evite o uso exagerado de sal.
- Utilize temperos naturais e frescos.

VALOR BIOLÓGICO E NUTRICIONAL DA CARNE DE PEIXE

Os peixes são fontes de proteínas, vitaminas e sais minerais. Os peixes gordos têm maior teor de vitaminas A e D no corpo, enquanto os magros concentram essas vitaminas no fígado.

A proteína da carne dos peixes é de alta digestibilidade e de grande valor biológico, ou seja, é possível absorver até 45% do volume da carne de um peixe que tenhamos ingerido. Recomenda-se o consumo de 100 gramas de carne de peixe por dia. O valor biológico se dá em função de que as proteínas presentes na carne de peixe apresentam todos os aminoácidos essenciais ao organismo humano, entre outros.

Os minerais Cálcio, Ferro, Iodo, Fósforo, Cobre e Magnésio estão presentes na carne de peixe em grande proporção. Esses minerais são necessários para a formação de ossos e dentes e também auxiliam as proteínas e vitaminas na formação, regularização e funcionamento do nosso organismo.

DICA: COZIMENTO DE OVAS DE PEIXE

Para aproveitarmos as ovas de peixes, uma boa receita é retirar suas membranas e em um recipiente, ir colocando água quente a 80°C até que fiquem com a cor alaranjada e brilhante. Atenção à temperatura, pois o calor excessivo pode deixá-las duras demais. O cozimento é rápido e as ovas devem ser mexidas suavemente.

Tão logo estejam cozidas, deve-se retirá-las da água com um coador.

Podem ser congeladas por até 3 meses em embalagens sem ar.

RECEITAS

PEIXES PEQUENOS OU ISCAS FRITAS

Modo de preparar

Os peixes pequenos, como os lambaris, por exemplo, proporcionam excelentes aperitivos. Após limpar os peixinhos, passá-los em farinha sem tempero e fritar até que fiquem crocantes (fritar inclusive os espinhos).

Em separado, fazer uma salmoura com tempero verde, cebola, orégano, vinho branco, suco de meio limão, noz-moscada e outros a gosto.

Ao retirar os peixinhos da fritura, colocá-los rapidamente nessa salmoura e servir.

Dica: Os temperos podem ser variados conforme o paladar ou a criatividade de quem os prepara.



PATÊ DE PEIXE

Ingredientes

200g de peixe desfiado cozido ou assado (pode ser ovas de peixe cozidas, ver receita nesse folder)

250g de maionese
tempero verde, suco de limão, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1º Misture o peixe desfiado à maionese.

2º Adicione os temperos picadinhos, suco de limão, sal e pimenta a gosto. Misturar bem.

3º Sirva acompanhado de pão torrado ou bolachinhas salgadas.

Dica: O patê de peixe também fica muito saboroso quando se utiliza a carne que é desfiada da cabeça, nadadeiras, espinhaço e aparas (pedaços que são desperdiçados na filetagem, couros com carne e outros a gosto).