

RECEITAS À BASE DE PEIXE



Lasanha de Peixe

Ingredientes

2 cebolas picadas
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de óleo
Sal a gosto
3 tomates maduros picados
1 pimentão
Orégano, pimenta-do-reino e cominho a gosto
500 g de massa para lasanha
700 g de filé de peixe
250 g de queijo mussarela



Modo de preparo

- 1°- Doure a cebola e o alho no óleo. junte sal, tomates, pimentão, orégano, pimenta-do-reino e cominho. Cozinhe até formar um molho.
- 2°- À parte, cozinhe a massa em água quente e escorra.
- 3°- Forre o fundo de um refratário com molho e vá alternando camadas de massa, molho, filé e queijo. A última camada deve ser de queijo.
- 4°- Leve ao forno por 30 minutos, até dourar.

DICA: pode-se fazer camadas com molho branco.

Salpicão

Ingredientes

Legumes da época (chuchu, cenoura, milho, ervilha, beterraba ou outros).
1¹/₂ kg de peixe desfiado, cozido ou assado
250 g de maionese
200 g de pepino em conserva picado
3 ovos cozidos picados
Sal, suco de limão e vinagre branco a gosto



Modo de preparo

- 1°- Cozinhe os legumes. Depois de frios, descasque-os e pique-os.
- 2°- Em uma travessa, junte todos os ingredientes e misture bem.

DICA: acrescente salsa picada e frutas.

Peixe Escabeche

Ingredientes

3 kg de postas de peixe grande
Sal a gosto
Ovos batidos
Farinha de trigo
1 colher (sopa) de óleo
2 cebolas picadas
1 kg de tomate maduro picado
1 folha de louro
1 pitada de coentro



Modo de preparo

- 1º- Tempere os peixes com sal. Passe no ovo e na farinha e frite.
- 2º- Espere esfriar e guarde na geladeira.
- 3º- Refogue a cebola, acrescente os tomates e demais temperos.
- 4º- Arrume as postas geladas em uma travessa, derrame sobre elas o molho bem quente.

DICA: adicione ao molho um cálice de vinho branco.

Patê de Peixe

Ingredientes

200 g de peixe assado desfiado
250 g de maionese
Tempero verde picado,
suco de limão, sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

- 1º- Misture o peixe com a maionese.
- 2º- Adicione os temperos e misture bem.
- 3º- Sirva como aperitivo, acompanhamento ou biscoitos salgados.

DICAS:

- use ovas de peixe cozidas (receita neste folheto); use a carne da cabeça do peixe desfiada, espinhaço, couros com carne e outras parte a gosto.

Peixe tipo Sardinha

Ingredientes

- 300 g de cebola picada
- 3 tomates maduros picados
- 1 pimentão médio picado
- 3 dentes de alho picados
- 5 folhas de louro
- 1 kg de peixe escamado e eviscerado
- 1 copo de óleo
- 1 copo de vinho branco
- 1 colher (sopa) rasa de sal



Modo de preparo

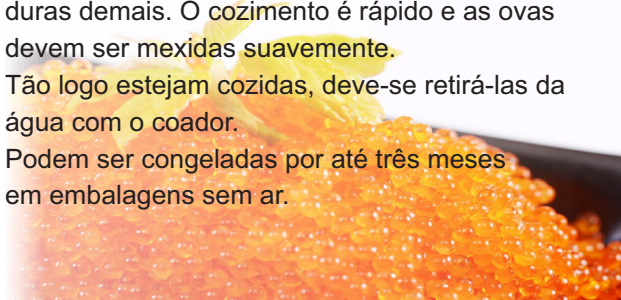
- 1° - Misture todos os temperos, menos óleo e vinagre. Distribua a metade da mistura no fundo de uma panela de pressão.
- 2 - Coloque os peixes inteiros, de modo uniforme, sobre os temperos.
- 3° - Derrame óleo e vinagre. Polvilhe com o sal. Feche a panela e leve ao fogo. Deixe cozinhar por 50 minutos após o início da fervura.
- 4° - Leve ao refrigerador e consuma no dia seguinte.

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 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 o coador.

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



PEIXE DEFUMADO

(10 kg de pescado)

Para que a defumação da peça seja completa, os pedaços não devem ser muito grossos. Pedaços maiores e muito grossos não terão defumação completa, podendo estragar toda a peça.

Ingredientes

10 litros de água gelada

1 kg de sal

30 g de açúcar

Modo de salgar

- 1º - Em um recipiente, dissolva o sal e o açúcar na água, formando uma salmoura e coloque o peixe submerso nela. O tempo de salga depende do tamanho do peixe (1 a 2 kg = 2 h, filés e postas = 30 min).
- 2º - Retirar da salmoura, amarrar e pendurar em ganchos de aço inoxidável para escorrer durante uma ou duas horas.
- 3º - Leve ao defumador.

Modo de defumar

Pendure o peixe a uma altura aproximada de 1,50 m da fonte de calor.

Primeira fase

Temperatura: entre 100°C a 120°C

Permanência: mínimo de duas horas

Segunda fase:

Temperatura: 30°C

Permanência: varia entre duas a 16 horas, dependendo do tamanho dos pedaços e da coloração desejada, que pode variar do amarelo ao marrom escuro.



Valor biológico e nutricional da carne de peixe

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

A proteína da carne dos peixes é de alta digestibilidade e de grande valor biológico, o que significa que apresenta aminoácidos essenciais ao organismo humano.

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.

Recomenda-se o consumo de 100 gramas de carne de peixe por dia.

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 com odor característico.
Cheiro	Agradável, lembrando plantas aquáticas.
Ventre	Forma normal, firme e roliço.
Ânus	Fechado

Resp. Técnico:
Henrique Bartels - Escritório Central- Porto Alegre
João Alfredo de Oliveira Sampaio - Escritório Regional de Lajeado



INFORMAÇÕES: Escritórios Municipais Emater/RS-Ascar - www.emater.tche.br



tv.emater.tche.br



facebook.com/EmaterRS



youtube.com/EmaterRS



[@EmaterRS](https://twitter.com/EmaterRS)