



SEMANA DO
PEIXE

LIVRO DE RECEITAS



2016. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.
Todos os direitos reservados. Permitida a reprodução desde que citada a fonte. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é do autor.

Crédito das Imagens: Mapa/Thinkstock

Elaboração, distribuição, informações:

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO
Secretaria de Aquicultura e Pesca
Esplanada dos Ministérios, Sede, 7º Andar, Sala 700
CEP: 70043-900 - Brasília - DF
Tel.: (61) 3218-3579 / (61) 3218-2365
<http://www.agricultura.gov.br>

No churrasco, assado, cozido, frito. A Semana do Peixe é perfeita para comer pescado como você mais gosta. Excelente para sua saúde e melhor ainda para o seu bolso.

Aproveite para fazer a sua receita preferida, mas se quiser variar um pouquinho, fique à vontade. O que não falta aqui são ideias deliciosas.

Bom apetite!

4



POR QUE PESCADO FAZ BEM?

Vários tipos de pescado são fontes de ômega 3, que é encontrado principalmente em peixes como atum, sardinha, arenque, anchova, tainha, bacalhau e truta. O ômega 3 auxilia na manutenção de níveis adequados de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Tanto os peixes de rio como de mar fazem bem à saúde.

Para ter esses benefícios é preciso consumir de 1 a 2g de ômega 3 por dia.

O aumento do consumo de peixe é um ótimo caminho para se alcançar uma alimentação saudável. Por isso, é importante estimular esse hábito em crianças e adolescentes. O teor de gordura nos peixes é baixo, fazendo deles uma ótima opção de proteína. O Ministério da Saúde recomenda o consumo de pelo menos duas porções de peixe por semana.



O QUE OBSERVAR AO COMPRAR PESCADO

Observe a limpeza do local, a higiene dos atendentes e a forma de conservação do pescado, onde ele estiver sendo comercializado.

Fresco e resfriado

Quando o pescado for fresco, observe a temperatura do balcão refrigerado (deve ser inferior a 4°C). Quando o pescado for mantido em caixas térmicas ou isopor, deve estar totalmente envolvido pelo gelo.

O pescado fresco possibilita ao consumidor verificar a qualidade do alimento pelo odor, textura e coloração.

- Deve ter pele firme, bem aderida, úmida e sem a presença de manchas.
- Os olhos devem ser brilhantes e salientes.
- As escamas devem ser unidas entre si, brilhantes e fortemente aderidas à pele.
- As brânquias (guelras) devem ter cor que vai do rosa ao vermelho intenso, ser brilhantes e sem viscosidade
- Os crustáceos devem ter cor própria da espécie e não apresentar cor alaranjada ou negra na carapaça.
- Os mariscos frescos só podem ser vendidos vivos.
- Polvos e lulas devem ter carne consistente e elástica.
- O odor deve ser característico e não repugnante.
- Livre de contaminantes (como areia, pedaços de metais, plásticos, combustíveis, sabão e moscas).





RECEITA

PEIXE ASSADO COM MOLHO DE UVA

Rendimento: 900g

Porção: 1 filé com 2 colheres de sopa de molho (115g)

Nível de dificuldade: médio

Ingredientes:

- Peixe inteiro limpo (1 unidade pequena)
- Uva verde sem caroço (1 cacho - 8 colheres de sopa)
- Açúcar (1/2 colher de sopa)
- Cebola (1 unidade pequena)
- Alho (2 dentes)
- Alho-poró (5 colheres de sopa)
- Azeite (1 colher de sopa)
- Sal (1 colher de sopa)
- Pimenta-do-reino (1 colher de chá)
- Caldo de vegetais (4 xícaras)

Modo de preparo

1. Preparar o caldo de vegetais com todos os ingredientes cortados. Cozinhar por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Reservar.
2. Molho: refogar a cebola picada, o alho picado e o alho-poró picado no azeite, acrescentar o açúcar e o fundo de vegetais e deixar reduzir à metade.
3. Acrescentar as uvas cortadas ao meio.
4. Peixe: temperar o peixe com sal e pimenta e assar em forma untada envolta em papel laminado por 40 minutos.
5. Servir o peixe com o molho.



DICA - CONGELADO

O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a -25°C e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a -15°C .

O congelamento industrial é feito muito rapidamente, de forma que conserva melhor e diminui a perda de qualidade e umidade do pescado.

O congelamento é um eficiente meio de manter a qualidade do pescado, porém a data de validade deve ser sempre verificada.

Observação

Sempre adquira o pescado (fresco, refrigerado ou congelado) Ao final das compras. Isso facilitará a manutenção da qualidade do alimento.

RECEITA

MOQUECA CAPIXABA

Rendimento: 3,2kg

Porção: 2 colheres de servir (150g)

Nível de dificuldade: baixo

Ingredientes

- Postas de dourado (13 postas pequenas)
- Alho (16 dentes grandes)
- Tomate em cubos e em rodelas (8 tomates médios)
- Cebola fatiada (5 cebolas)
- Cebolinha picada (1/2 maço)
- Coentro picado (1/2 maço)
- Colorau (1 colher de chá)
- Sal (2 colheres de sopa)
- Limão (1 unidade grande)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)

Modo de preparo

1. Temperar o peixe com o suco de limão.
2. Em uma panela de barro, aquecer o azeite, acrescentar o alho e refogar, mexendo por 4 minutos.
3. Adicionar o sal e o colorau e mexer.
4. Faça uma cama: forre o fundo da panela de barro com um pouco de cebola picada em cubos, tomate picado em cubos e coentro picado.
5. Coloque as postas de peixe por cima dos temperos, uma ao lado da outra.
6. Em seguida, acrescente o restante da cebola, do tomate em rodelas e do coentro picado, finalizando com a cebolinha. Adicionar 250ml de água, tampar a panela e cozinhar por 3 minutos.
7. O cozimento deve ser feito em fogo baixo por uns 15 minutos após a fervura.

DICA - SECO

Cuidados na compra do pescado seco

- Deve estar armazenado em local limpo, protegido de poeira e insetos.
- Ausência de mofo, ovos ou larvas de moscas, manchas escuras ou avermelhadas, limosidade superficial, amolecimento e odor desagradável.

As espécies *Gadus morhua* (cod) e *Gadus macrocephalus* podem ser comercializadas como bacalhau, enquanto os pescados Saithe, Ling e Zarbo devem ser comercializados como peixe salgado seco tipo bacalhau salgado seco.

Na região Norte do país há um crescente consumo de pirarucu seco salgado.

RECEITA

BOBÓ MARANHENSE

Rendimento: 840g

Porção: 3 colheres de sopa (130g)

Nível de dificuldade: médio

Ingredientes

- Vinagreira cozida (1/2 maço)
- João-gomes cozido (1/2 maço)
- Quiabo (12 unidades)
- Pimentão verde (1/6 de unidade)
- Cebola (1/2 unidade pequena)
- Alho (2 e 1/2 dentes)
- Tomate (1 unidade pequena)
- Óleo (1 colher de café)
- Camarão seco (1 prato de sopa cheio)

Modo de preparo

1. Retirar o excesso de sal do camarão em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água por 3 vezes.
2. Refogar com o óleo, a cebola, o alho, o tomate e o pimentão verde, picados em pequenos cubos.
3. Acrescentar o camarão seco (escorrido e picado em cubos), a vinagreira, o joão-gomes e o quiabo picados, sendo o quiabo em cubos bem pequenos ou batido no liquidificador ou no processador, junto com o camarão.
4. Cobrir o preparo com água e cozinhar até o quiabo ficar macio.



DICA - ENLATADO OU EM CONSERVA

O pescado em conserva é armazenado em recipientes herméticos, sem conservantes, podendo ser vendido nas seguintes categorias:

- Ao natural: é o pescado armazenado com salmoura fraca, adicionada ou não de temperos.
- Em azeite ou em óleos comestíveis: é o pescado armazenado em azeite de oliva ou em outro óleo comestível, adicionado ou não de temperos.

O enlatamento é um método de processamento dos mais utilizados na conservação do pescado.

O rápido cozimento dos alimentos enlatados, por ser processado sob altas temperaturas, permite muitas vezes que os nutrientes sejam conservados, mantendo assim a maioria das qualidades nutricionais do pescado.

Observação

Cuidado ambiental: procure saber se o pescado consumido está no tamanho e período permitidos.

RECEITA

SALADA DE ATUM

Rendimento: 360g

Porção: 3 colheres de sopa (90g)

Nível de dificuldade: fácil

Ingredientes

- Água e sal escorrido (1 lata)
- Tomate maduro (2 unidades médias)
- Cebola (1 unidade média)
- Folhas verdes: alface, rúcula, espinafre ou outro folhoso de sua preferência (1 pé ou 1 maço)
- Vinagre
- Azeite
- Limão
- Temperos a gosto (sal, cheiro-verde, pimenta-do-reino)

Modo de preparo

1. Lavar bem os tomates e picar em cubos grandes.
2. Lavar as folhas e deixá-las em solução de água e hipoclorito de sódio, conforme diluição e tempo orientados pelo fabricante.
3. Cortar a cebola em rodela finas.
4. Numa tigela, misturar o atum escorrido, a cebola e o tomate. Temperar a gosto.
5. Escorrer as folhas, sem enxaguá-las.
6. Em vasilha ou travessa, fazer uma cama com as folhas.
7. Colocar o atum temperado e servir em seguida.



DICA - ATENÇÃO À EMBALAGEM

O rótulo dos produtos comercializados no Brasil deve apresentar as seguintes informações obrigatórias:

1. Nome do produto.
2. Lista de ingredientes em ordem decrescente de quantidade, isto é, o ingrediente que estiver em maior quantidade deve vir primeiro, e assim por diante.
3. Conteúdo líquido (quantidade ou volume que o produto apresenta).
4. Identificação da origem (identificação do país ou local de produção daquele produto).
5. Identificação do lote.
6. Data de fabricação.
7. Prazo de validade: o dia e o mês para produtos com duração mínima menor do que 3 meses e o mês e o ano para produtos com duração superior a 3 meses.
8. Instruções para o uso, quando necessário.
9. Selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), Serviço de Inspeção Estadual (SIE) ou Municipal (SIM).

Observação

No caso de produtos importados, as informações acima devem estar em português.

Os produtores de pescado embalado devem ainda declarar a rotulagem nutricional obrigatória com as seguintes informações: valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.

DICAS DE PREPARO

- Lavar as mãos com água e sabão antes do início da preparação do pescado.
- Manter limpo o local de preparo, as superfícies e os utensílios.
- Lavar os utensílios usados no preparo de pescado cru antes de utilizá-los em pescado cozido.
- Não deixar o pescado cozido à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- Ficar atento às orientações de conservação fornecidas pelo fabricante.
- Grelhar, assar e cozer a vapor são as melhores maneiras de preparar o pescado, mantendo suas propriedades nutricionais e seus benefícios para a saúde.
- O segredo para manter a carne do peixe úmida e saborosa reside em aproveitar os sucos e a gordura natural.
- A regra número um é preservar a umidade e as propriedades nutricionais, evitando o fogo direto.
- Assar e grelhar funcionam bem para os peixes gordos.
- O pescado frito pode absorver óleo e destruir parte do ômega 3 e das vitaminas.
- Cozinhar o pescado em excesso prejudica seu aroma, sabor e textura.
- Retirar o couro do peixe antes de consumi-lo. A gordura saudável presente nos peixes está concentrada principalmente em sua carne e não em seu couro.
- Utilizar temperos naturais para preparar peixes, tais como cebolinha, cebola, alho, orégano, manjeriço, manjerona, cominho, noz-moscada, louro, etc.



RECEITA

PIRARUCU DE CASACA

Rendimento: 2kg

Porção: 1 pedaço médio (200g)

Nível de dificuldade: médio

Ingredientes

- Pirarucu (1 lombo)
- Tomate (1 unidade grande)
- Pimentão (1 unidade média)
- Leite de coco (1/2 vidro pequeno)
- Farinha de uarini (2 xícaras de chá)
- Banana-pacova (2 unidades)
- uva-passa (1/2 xícara de chá)
- Azeite (3 colheres de sopa)
- Ovo (1 unidade)
- Água (1 e 1/4 xícara de chá)
- Cebola (1 e 1/2 unidade)
- Óleo (1 colher de chá)
- Alho (4 dentes de alho)

Modo de preparo

1. Dessalgar o pirarucu na véspera do preparo, colocando o peixe de molho e trocando a água pelo menos 5 vezes, sempre deixando na geladeira.
2. Colocar água para ferver e, quando estiver em ebulição, acrescentar o pirarucu.
3. Ferver por 3 minutos e retirar o peixe.
4. Separar as lascas, retirando as espinhas, e reservar.
5. Cortar a cebola, o alho, o pimentão e o tomate (sem casca e sem semente) em cubos pequenos.
6. Aquecer uma panela e adicionar 1 colher de chá de óleo.
7. Colocar a cebola picada e, quando estiver bem cozida, adicionar o alho, o pimentão, o tomate e o leite de coco e reservar.
8. Em um recipiente, colocar a farinha de uarini (ovinha) e misturar com o azeite.
9. Em um refratário, dispor uma camada com a farinha misturada com o azeite, outra com o peixe em lascas e outra com o refogado de tomate, pimentão, cebola, alho e leite de coco e ovo cozido cortado em rodela e reservar.
10. Cortar a banana em fatias compridas e assar em forno aquecido a 150°C por 10 minutos.
11. Colocar a banana assada sobre as demais camadas do refratário e salpicar por cima a uva-passa.
12. Levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 20 minutos e servir.

DICAS

Peixes

- Evite cozinhar demais os filés e postas de peixes.
- Cozinhe em calor moderado cerca de 5 a 8 minutos, dependendo da espessura.
- Quando estiver pronto, a carne parecerá mais branca.
- Os peixes cozinham depressa e continuam a cozinhar mesmo após retirados do calor. É preciso atenção para que não passem do ponto.
- Para saber o ponto de cozimento, insira um garfo na parte mais grossa e delicadamente tente parti-la. Se estiver no ponto, ele se abrirá facilmente. Se o peixe for inteiro, a carne tenderá a separar-se da espinha dorsal.
- Consuma logo que possível.

Peixes salgados

- O maior segredo para preparar um bom peixe salgado é dessalgá-lo da maneira adequada, para evitar que o teor de sódio no alimento fique alto. Deve-se colocar o peixe com pele e já cortado na água gelada e dentro da geladeira, trocando-se a água do recipiente três vezes por dia. Dentro do recipiente, também é indicado colocar pedras de gelo para garantir o sabor do peixe e evitar que ele se desfaça.
- O peixe salgado não deve ser fervido, a não ser que a receita ou o preparo indiquem, pois a fervura prejudica o paladar e resseca o peixe. Deve ser sempre preparado em água a ferver, ou seja, em fogo brando, sem borbulhar. A água de cozimento pode ser aproveitada para cozinhar batatas ou arroz aromatizado.



DICAS

Lagostas e Camarões

A melhor maneira de cozer lagostas e camarões, mantendo sua textura, é:

- Ferver 2 1/2 litros de água, acrescentar sal a gosto e baixar o fogo, mantendo o vapor e a formação de pequenas bolhas.
- Acrescentar as lagostas e camarões à água fervente.
- Cozinhar por 3 a 4 minutos. Os camarões estão prontos quando começam a boiar.
- Em caso de preparo de molhos, os camarões devem ser os últimos ingredientes a ser colocados. As lagostas estão cozidas quando ganham uma coloração rósea ou alaranjada. A água de cozimento pode ser aproveitada no preparo de arroz aromatizado.

Ostras, Mexilhões e demais Mariscos

A melhor forma de preparo é o cozimento em água ou vapor.

- O primeiro passo é limpar a superfície externa das ostras e mexilhões.
- Ferver a água e mergulhar os mariscos. Eles estão prontos quando a maior parte das conchas estiver aberta.
- A água de cozimento não deve ser aproveitada.
- Para aproveitar somente a carne, resfriar tudo em água corrente antes de iniciar o desconche.



DICAS

Cuidados no armazenamento em casa

- Armazene imediatamente os alimentos refrigerados e congelados na geladeira ou freezer e consuma até a data de validade do produto.
- Não sobrecarregue a capacidade de sua geladeira. Não cubra as prateleiras da geladeira com panos ou toalhas.
- Armazene nas prateleiras superiores os alimentos preparados e prontos para consumo; nas prateleiras do meio os produtos pré-preparados; e nas prateleiras inferiores os alimentos crus.
- Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos.

Formas de descongelar o pescado

- Na geladeira: é o método mais recomendado, pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado.
- No micro-ondas: sempre utilizar a opção “descongelar” para garantir o descongelamento uniforme

DICAS

No caso de congelamento domiciliar

- Nunca deixe congelar novamente um pescado que já foi descongelado.
- O peixe pode ser congelado novamente, se cozido e preparado.
- O ideal é congelar peixes inteiros sem as vísceras.
- A pele é a melhor proteção do peixe.
- Camarões e lagostas devem ser congelados sem cabeça.
- Nunca congelar diversas espécies em um mesmo recipiente ou embalagem.
- Sempre proteger bem o pescado com filmes e sacos apropriados de primeiro uso.
- Não sobrecarregar o freezer durante o congelamento.
- Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.

Atenção

Nunca descongele qualquer pescado em temperatura ambiente porque além de não ser uniforme, pode gerar perda de qualidade, umidade e permitir o crescimento de microrganismos





SEMANA DO PEIXE

MINISTÉRIO DA
**AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO**

