

Senac Mato Grosso no 39º Festival Internacional de Pesca Esportiva (FIPE)

A Versatilidade do Peixe no Rio Paraguai

Programação:

13/07 - Filé de pintado com confit de tomate e coentro areia

Uma receita fácil e versátil, de execução simples e rápida. Pode ser feita no forno ou na *soutese* (frigideira). Podendo ser harmonizada com vinhos brancos ou verdes.

Ingredientes:

600 g filé de pintado s/ pele
500 ml azeite
120 g limão siciliano
15 g ramos de tomilho
10 g sementes de coentro
30 g alho
400 g tomates-cereja
20 g páprica doce
1 maço coentro
Sal, folhas de louro, pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 100°C (temperatura baixa). Caso seu forno seja a gás, pré-aqueça na temperatura mais baixa possível.
2. Lave e seque bem a casca do limão; com um descascador de legumes faça tiras longas da casca. Descasque e corte o alho em lâminas finas. Lave os tomates com cuidado para não tirar das ramas e escorra o excesso de água numa peneira.
3. No pilão, bata as sementes de coentro e os grãos de pimenta apenas para quebrar. Transfira para uma frigideira pequena e leve ao fogo baixo para aquecer por 2 minutos, mexendo de vez em quando – para liberar o aroma das especiarias.

4. Num refratário de 12cm x 21cm coloque as folhas de louro, os ramos de tomilho, as tiras da casca de limão, as especiarias e as lâminas de alho, formando uma cama para o peixe. Tempere os filés com uma colher (chá) de sal, disponha uma ao lado da outra no refratário e regue com o azeite para que o peixe fique completamente imerso. Atenção: para a técnica de confitar, é importante que o peixe fique imerso no azeite; por isso, quanto menor for o refratário, melhor. O espaço entre cada tranche (fatia) deve ser cerca de 1 cm apenas.
5. Numa assadeira pequena (ou outro refratário), coloque as ramas de tomate-cereja, tempere com a páprica, sal e pimenta a gosto e 1 colher (sopa) de azeite.
6. Leve o peixe e os tomates ao forno para assar por cerca de 40 minutos. Caso esteja utilizando um forno a gás, coloque uma colher de pau entre a porta e o forno para garantir que o peixe seja assado em baixa temperatura. Para saber se o peixe está no ponto, verifique: ele ganha uma coloração opaca e fica macio ao toque, observe se existem bolinhas na superfície do peixe (isso é a albumina, uma proteína do peixe que indica seu cozimento). Caso tenha um termômetro, a temperatura interna deve ser 50 °c.
7. Retire apenas a assadeira do peixe do forno, desligue e feche a porta. O tomate vai terminar de assar no calor residual do forno, para ficar macio.

14/07 - Bolinho de Peixe com maionese de coentro

Versatilidade na forma de utilizar a carne do peixe e de simples e rápida execução. Traz a combinação de sabores com a maionese de coentro, podendo ser harmonizado com vários tipos de cerveja.

Ingredientes:

1 kg carne moída de peixe
500 g batata
100 g cebola
30 g alho
20 g salsinha picada
10 g pimenta caiena moída
10 g sementes de coentro
30 g noz-moscada

2 ovos
250 g farinha de trigo
500 g farinha panko
900 ml óleo para fritar
Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto

Maionese de Coentro:

500 ml de leite
100 ml suco de limão
1 maço de coentro
850 ml óleo de girassol
100 g alho assado
Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. cozinhe a batata com casca, descasque e esprema ainda quente, deixe esfriar.
2. corte a a cebola e o alho em cubos bem pequenos.
3. em uma panela aqueça o azeite e doure a cebola e o alho, coloque os cubos de tilápia mexa para incorporar ao tempero. Refogue bem até ficar bem sequinho. Deligue o fogo e deixe esfriar. minutos, mexendo de vez em quando – para liberar o aroma das especiarias.
4. em uma tigela, misture o refogado de peixe, a batata espremida, as especiarias e a salsinha, misture bem.
5. junte o ovo batido aos poucos até dar ponto para formar os bolinhos, corrija o sal.
6. faça o empanamento completo, farinha de trigo, ovo e panko.
7. modele os bolinhos e frite-os em óleo quente.

Maionese de Coentro:

1. coloque o leite para refrigerar, depois coloque no liquidificador o leite, sal, limão.
2. comece a bater colocando fios de óleos até começar emulsionar (mistura de dois líquidos de forma homogênea), acrescente o coentro, higienizado e seco, acrescente fios de óleos, aos poucos, até dar o ponto.

15/07 - Piavuçu assado com crosta de ervas

A versatilidade de um dos nossos peixes nobres. A estrela da refeição, com sabores e cores inigualáveis, podendo ser harmonizado com vários tipos de bebida.

Ingredientes:

Uma banda de piauçu (600 g)
500 g farinha panko
120 g castanha do brasil
15 g parmesão ralado
10 g salsa picadinha
10 g sopa coentro
10 g tomilho
10 g cebolinha
1 limão
20 g alho
100 ml azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C
2. Forre a assadeira com papel alumínio. Tempere o peixe com sal, pimenta alho tomilho e azeite.
3. Misture a farinha panko com a castanha, salsa, cebolinha, coentro e raspas da casca do limão.
4. Espalhe esta mistura pelo peixe, salpique o parmesão com azeite e leve ao forno, cerca de 20 a 30 minutos.

16/07 - Isca de Peixe com vinagrete de Maxixe

Os alimentos da terra são ótimos complementares para os nossos peixes trazendo o frescor e requinte para o prato. O Maxixe é super versátil tanto nas preparações frias e quentes.

Ingredientes:

1 kg iscas de peixe
300 g farinha panko
50 g farinha de rosca
60 g farinha de trigo
75 g fubá
50 g queijo parmesão
30 g amido de milho
Sal e pimenta do reino a gosto

Vinagrete de maxixe

500 g maxixe
120 g cebola-roxa
25 g pimenta dedo-de-moça
20 ml vinagre de vinho
100 ml azeite
200 g tomate italiano
Sal e suco de limão a gosto
Cubos de gelo

Modo de Preparo:

1. Em uma vasilha ou prato misture a farinha de trigo com o amido de milho, em outra misture a panko, rosca e o queijo, acrescente sal a gosto e pimenta, é importante temperar.
2. Por fim bata os ovos com um garfo e reserve em outro prato.
3. Vamos empanar:
passe o filé de peixe no trigo com amido.
leve ao ovo batido.
empane na rosca temperada, certifique-se de ter coberto bem o peixe.
faça isso com todos os filés.

4. Frite em óleo quente.

Vinagrete de maxixe

1. Descasque e corte a cebola em pétalas finas. Transfira para uma tigela, adicione $\frac{1}{2}$ colher (sopa) do vinagre, cubos de gelo e cubra com água. Mantenha a cebola imersa por pelo menos 10 minutos para perder o ardido. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave, seque e corte a pimenta-dedo-de-moça ao meio, no sentido do comprimento. Com a ponta da faca, raspe e descarte as sementes. Pique cada metade em cubinhos. Dica: para evitar acidentes com dedos apimentados nos olhos, passe óleo ou azeite nas mãos depois de cortar as pimentas — a capsaicina, substância responsável pelo ardor, é lipossolúvel. Depois, lave as mãos com sabonete para tirar o óleo.
3. Lave bem os maxixes com uma escovinha para legumes sob água corrente. Descarte o cabo e, com uma faca pequena, raspe a superfície de cada maxixe para retirar os espinhos. Corte os maxixes em rodela finas, de 0,5 cm e transfira para uma tigela. Regue com $\frac{1}{2}$ colher (sopa) do azeite e misture bem para envolver todas as fatias.
4. Leve uma grelha (ou frigideira grande), de preferência antiaderente, ao fogo médio. Quando aquecer, coloque quantas rodela de maxixe couberem, uma ao lado da outra, sem amontoar. Tempere com sal e deixe dourar por 2 minutos, de cada lado. Transfira o maxixe grelhado para outra tigela e repita com o restante.
5. Escorra a água e junte a cebola ao maxixe. Acrescente a pimenta, o caldo de limão, o azeite e o vinagre restantes. Tempere com sal a gosto e misture delicadamente. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira até a hora de servir – o vinagrete fica ainda mais gostoso depois de curtir por 30 minutos na geladeira.

17/07 - Ceviche de peixe com Banana da Terra

Os alimentos da terra são ótimos complementos para peixes, pois trazem frescor e requinte para o prato. A banana da terra pode ser apresentada nesse prato na versão crua em cubinhos e em forma de chips, mostrando a variação desse alimento em um único prato.

Ingredientes:

1 kg filé de peixe em cubos
500 g banana-da-terra (maduras)
500 g banana-da-terra (verde)
300 g cebola roxa
300 g tomates italianos
200 ml suco de limão taiti
25 g pimenta dedo-de-moça
20 g gengibre
1 maço coentro
1 maço cebolinha
100 g azeite
500 ml óleo para fritar
Alho e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Corte as bananas-da-terra (verde) ao meio, depois faça um corte no sentido do comprimento e corte em pedaços médios. Corte os filés de peixe para que fique do mesmo tamanho das bananas-da-terra.
2. Esprema o suco de 1 limão, misture e deixe marinando enquanto prepara o restante.
3. Corte a cebola roxa em fatias finas, os tomatinhos ao meio e 1/2 pimenta dedo-de-moça bem fina e reserve.
4. Para a marinada: no copo do liquidificador, adicione a outra metade da pimenta, o alho, o gengibre, o talo de coentro, a cebolinha, o suco do outro limão e 8/10 pedras de gelo. Bata até misturar e depoiscoe.

Para servir o ceviche com chips de banana-da-terra (madura), corte em uma espessura bem fina e frite em óleo por imersão.

5. Misture tudo, tempere com sal, um fio generoso de azeite e coentro picado a gosto. Prove para saber se precisa de algum ajuste na marinada e pronto. Sirva bem gelado com os chips de banana-da-terra para trazer crocância.

Menu: chef Pricila Manzano.