

# LIVRO DE RECEITAS





# Índice

|   |      |
|---|------|
| - DICAS PARA PREPARAR O PEIXE.....                        | -05- |
| - SALMÃO MARINADO.....                                    | -06- |
| - POSTAS DE GRELHADO.....                                 | -06- |
| - FRUTOS DO MAR AO FORNO.....                             | -07- |
| - PESCADINHAS ACEBOLADAS.....                             | -07- |
| - SURUBIM PINTADO.....                                    | -08- |
| - FILÉ DE PEIXE A MARINADO.....                           | -09- |
| - PEIXE À LOUSIANA.....                                   | -09- |
| - CAMARÃO À NOVA ORLEANS.....                             | -10- |
| - SALMÃO RECHEADO COM CAMARÕES.....                       | -10- |
| - CASQUINHA DE SIRI.....                                  | -11- |
| - FILÉ DE PESCADO À DORÉ.....                             | -11- |
| - CAMARÃO Á GREGA.....                                    | -12- |
| - BÓBO DE CAMARÃO.....                                    | -13- |
| - MEXILHÕES COM MOLHO BRANCO.....                         | -13- |
| - CALDEIRADA DE FRUTOS DO MAR.....                        | -14- |
| - SARDINHA ESCABECHE.....                                 | -14- |
| - ARROZ COM POLVO.....                                    | -15- |
| - MELÃO E CAMARÃO.....                                    | -15- |
| - BADEJO COM CASTANHA DO PARÁ.....                        | -16- |
| - FILETS DE TRUTA EMPADAS A CURRY.....                    | -17- |
| - FILETS DE TRUTA E MUENIERE.....                         | -17- |
| - CONCHAS COM TOMATE.....                                 | -18- |
| - TRUTAS NA GRELHA OU FORNO.....                          | -18- |
| - FILÉS DE PEIXE COM MOLHO DE MANTEIGA.....               | -19- |
| - ABADEJO COM FUBÁ.....                                   | -19- |
| - SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO.....                 | -20- |
| - MEXILHÃO AO CREME.....                                  | -20- |
| - PEIXE AO MOLHO DE ALCAPARRAS.....                       | -21- |
| - GRELHADOS DO MAR.....                                   | -21- |
| - POLVO À CREOLA.....                                     | -22- |
| - KANI À MODA DA CASA.....                                | -22- |
| - MEDALHÕES DE SALMÃO À PROVENÇAL.....                    | -23- |
| - FILÉS DE PESCADAS NA MANTEIGA.....                      | -23- |
| - MEDALHÕES DE PESCADAS COM MOLHO DE CENOURA.....         | -24- |
| - PESCADA DE FORNO.....                                   | -24- |
| - LULA NA CERVEJA.....                                    | -25- |
| - BACALHAU ENFORMADO DO RIO DE JANEIRO.....               | -26- |
| - RECEITA DE DONA CÂNDIDA.....                            | -27- |
| - SALMÃO COM MOLHO DE MANGA.....                          | -28- |
| - PAIXADA.....  | -28- |
| - CAMARÕES AO ALHO E ÓLEO.....                            | -29- |
| - MUQUECA DE PEIXE.....                                   | -29- |
| - FILÉ DE CONGIO ROSA EMPANADOS COM CAMARÃO.....          | -30- |
| - FILÉS DE SALMÃO EM PAPILOTTE.....                       | -30- |
| - BACALHAU ESPIRITUAL.....                                | -31- |
| - CAMARÃO COM RADICCHIO E TORRADAS.....                   | -32- |
| - RISOTO DE RÃ.....                                       | -32- |
| - FUNDO DE ALCOCHAFRA COM CAMARÕES E QUEIJO EMMENTAL..... | -33- |
| - LULA ENSOPADA.....                                      | -33- |
| - ABADEJO COM MOLHO DE MARACUJÁ.....                      | -34- |
| - LULA FRITA.....   | -34- |
| - ESPAGUETE COM CAMARÃO.....                              | -35- |
| - LAGOSTA SIMPLES.....                                    | -35- |
| - LULA RECHEADA.....                                      | -36- |
| - ARROZ COM MARISCOS.....                                 | -37- |
| - SALMÃO AO MOLHO DUPLO.....                              | -37- |

# Índice

|   |      |
|---|------|
| - RISOTO DE CAMARÃO.....  | -38- |
| - PEIXE RECHEADO.....   | -38- |
| - LULA ASSADA COM BATATAS.....                                  | -39- |
| - CAMARÕES COM MOLHO ROSE.....                                  | -39- |
| - CAMARÃO NA MORANGA.....                                       | -40- |
| - PAELHA.....   | -40- |
| - ABADJO COM ALHO-PORÓ E MOLHO DE VERÃO.....                    | -41- |
| - CAMARÃO AO COM CATUPIRY.....                                  | -42- |
| - SALMÃO GRATINADO.....   | -42- |
| - FILÉ DE SALMÃO COM LEGUMES.....                               | -43- |
| - PEIXE AL ORANGE.....  | -44- |
| - LINGUADO A BELLE MEUNIERE.....                                | -44- |
| - FRUTOS DO MAR AO FORNO.....                                   | -45- |
| - CALDEIRADA DE FRUTOS DO MAR.....                              | -46- |
| - POLVO ENSOPADO.....   | -47- |
| - HADDOCK AO LEITE.....   | -47- |
| - VIEIRAS COM PÊRA COZIDA AO VINHO TINTO E MAÇÃ.....            | -48- |
| - LAZANHA DE VIEIRAS.....                                       | -48- |
| - MOQUECA DE CAMARÃO COM BANANA DA TERRA.....                   | -49- |
| - VIEIRAS E CAMARÕES SOBRE O LEITO DE MAÇÃ E CURRY.....         | -49- |
| - SAUTÉ DE VIEIRAS COM PESTO DE LEGUMES E AZEITE AROMÁTICO..... | -50- |
| - CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES À LA TOMATE.....           | -50- |
| - TORTA FRIA DE VIEIRAS COM CEBOLA.....                         | -51- |
| - LAGOSTA NEWBORG.....  | -51- |
| - LAGOSTA AO TERMIDOR.....                                      | -52- |
| - SALMÃO COM GERGILIM E TAMARINDO.....                          | -52- |
| - BACALHAU AO MOLHO BRANCO.....                                 | -53- |
| - BACALHAU COM BRÓCOLIS E BATATAS.....                          | -53- |
| - BACALHAU TRICOLOR.....  | -53- |
| - SALMÃO COM REDUÇÃO DE VINHO TINTO.....                        | -54- |
| - FILÉ DE DOURADO À FLORENTINA.....                             | -54- |
| - ESCABECHE DE ATUM.....  | -55- |
| - LAGOSTA GRELHADA COM ALCAPARRAS.....                          | -55- |
| - LULA GRELHADA NO AZEITE.....                                  | -55- |
| - POLVO MARINADO.....   | -56- |
| - FILÉ DE LINGUADO AO FORNO.....                                | -56- |
| - SALMÃO AO CREME DE COCO.....                                  | -57- |
| - LINGUADO RECHEADO COM QUEIJO BRIE AO MOLHO DE ERVAS.....      | -57- |
| - ESPAGUETE COM VÔNGOLE.....                                    | -58- |
| - SALMÃO RECHEADO COM ERVAS.....                                | -58- |
| - TALHARIM COM FRUTOS DO MAR.....                               | -59- |
| - CAMARÃO NO ABACAXI.....                                       | -60- |
| - ENROLADINHOS DE PESCADAS.....                                 | -60- |
| - MOLHO DE CAMARÃO.....   | -60- |
| - PEIXE COM MOLHO E ALHO.....                                   | -61- |
| - LASANHA DE FRUTOS DO MAR.....                                 | -61- |
| - LINGUADO DELÍCIA.....   | -62- |
| - CAMARÕES-PISTOLA FRITOS COM AZEITONAS PICANTES.....           | -62- |
| - ROBALO COM LEGUMES AO VAPOR E MOLHO DE MANJERICÃO.....        | -63- |
| - SALMÃO RECHEADO COM QUEIJO (FINLÂNDIA).....                   | -63- |
| - TRILHAS À LIVORNESA.....                                      | -64- |
| - LAGOSTA AO MOLHO DE COENTRO.....                              | -64- |
| - COQUETEL DE CAMARÃO.....                                      | -65- |
| - SALADA DE MARISCOS NO VINAGRETE.....                          | -65- |
| - ANOTAÇÕES.....  | -66- |
| - ANOTAÇÕES.....  | -67- |
| - ANOTAÇÕES.....  | -68- |

# Dicas para preparar o Peixe

## 1- Como Fritar

- Frite o peixe sempre bem seco e com bastante óleo e bem quente.
- Passe bem o peixe na farinha ou se preferir, no ovo e na farinha de rosca.
- Deixe o peixe flutuar no óleo ou, azeite sem que toque no fundo da frigideira, desta forma não absorverá muita gordura.
- Depois de frito, coloque sempre o peixe em papel absorvente.

## 2- Como Cozer

- Cozinhe o peixe no mínimo de água possível, ou apenas no vapor, para que os nutrientes se concentrem. Caso não tenha panela própria para fazê-lo, coloque o peixe numa rede para cozinhar-lo a vapor, sendo esta, possivelmente a melhor maneira para se cozinhar peixe.
- Adicione na água temperos secos (louro, alho inteiro ou as primeiras camadas de uma cebola).

## 3- Como Assar

- Os peixes grandes ou médios podem ser assados no forno.
- Devem ser adicionados gordura (azeite, óleo, manteiga ou margarina...), para o peixe não ficar muito seco.
- Regue o peixe periodicamente com seu próprio molho.

## 3- Como Grelhar

- O calor excessivo seca o peixe pelo que não convém grelha-lo na brasa se não for possível regular a distância de grelha da chama.
- Não coloque o peixe sem que a grelha esteja quente e tempere-o apenas no momento em que for grelha-lo.
- Os peixes gordurosos são próprios para grelhar, os magros devem ser regados frequentemente com gordura se usar grelha elétrica.
- E preciso virar o peixe varias vezes.
- O peixe leva, em média de 5 a 8 minutos para grelhar, dependendo do seu tamanho.

## - SALMÃO MARINADO ASSADO -

### • • • Ingredientes

- 01 Salmão
- 03 dentes de alho moído
- 01 cebola grande picada
- 04g de manjeriço
- 04g de folhas de ervas doce
- 04g de Alecrim
- 02g de pimenta-do-reino em grão quebrado
- 04g de estragão
- 20g de sal grosso quebrado
- 06 colheres de sopa de azeite

### • • • Modo de Preparo

Colocar no liquidificador a cebola, azeite, alho e bater levemente. Picar fino o manjeriço, estragão, alecrim e erva doce. Quebrar a pimenta em grão e o sal grosso. Misturar todos os ingredientes e temperar o peixe. Levar ao forno previamente aquecido a 180° de 15 a 20 minutos.

## - POSTAS DE SALMÃO GRELHADO -

### • • • Ingredientes

- 600g de postas de salmão
- 01 dente de alho moído
- 02g de pimenta-do-reino em pó
- 10g de sal grosso quebrado
- 03 colheres de sopa de azeite

### • • • Modo de Preparo

Tempere as postas de salmão com sal grosso quebrado, pimenta do reino e alho moído. Numa frigideira previamente aquecida, coloque o azeite e grelhe as postas dos dois lados. Sirva com uma boa massa.

## - FRUTOS DO MAR AO FORNO -

### • • • Ingredientes

- ½ Kg filé de linguado
- 01 pedaço (100g ou menos) de filé de Haddock cortado em quadrados de 2cm
- ½ Kg de camarão grande descascados
- Purê de 04 batatas
- 01 xícara (chá) de molho de tomate caseiro, pedaçudo
- Vinho branco

### • • • Modo de Preparo

Tempere os peixes e camarão com alho, sal, limão, pimenta do reino e alecrim.

Prepare o purê e o molho de tomate. Unte levemente um pirex retangular, raso.

Arrume em camadas, no centro do pirex, o filé de linguado, camarão e Haddock, começando e terminando com o filé. Regue as camadas com um pouco de vinho branco. Arrume o purê de batatas em volta do peixe.

Cubra os peixes com o molho de tomate. Leve ao forno quente por cerca de 30 min. ou até cozinhar os peixes, ½ kg de filé de linguado.

## - PESCADINHAS ACEBOLADAS -

### • • • Ingredientes

- 800g de pescadinhas limpas costa sul
- 02 cebolas grandes cortadas em rodela
- 03 tomates sem pele picados
- 03 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 03 dentes de alho picados
- 01 colher de sopa de salsa picada
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto

### • • • Modo de Preparo

Tempere o peixe com sal e pimenta. Coloque numa panela: alho picado, cebola em rodela, molho de tomate, azeite e os peixes temperados. Cubra, com o restante dos tomates pelados, cebola, salsinha picada e azeite. Tampe a panela e cozinhe lentamente por uns 15 min.

## - SURUBIM (PINTADO) NORDESTINO TRADICIONAL VERMELHO -

### • • • Ingredientes

- 2 Kg de surubim, limpo, cortado em postas e escaldado rapidamente para temperar o peixe
- Suco de 02 limões
- Alho, sal e pimenta-do-reino a gosto
- Vinho branco seco (opcional)
- 02 cocos grandes para o refogado
- 02 dentes de alho amassado
- 02 cebolas bem picadas
- 02 tomates bem picados
- 01 pimentão verde e 01 vermelho, sem sementes e bem picados
- Azeite de oliva para refogar
- Leite de vaca e amido de milho (se for necessário)
- Coentro em rama, bem picado, para aromatizar e decorar.

### • • • Modo de Preparo

Tempere o peixe e deixe tomar gosto por duas horas. Rale os cocos. Aqueça o coco ralado em banho-maria, e esprema em um pano de prato, para extrair todo o leite. Reserve o leite. Aqueça o azeite em uma panela grande, e refogue os temperos, em azeite bem quente coloque o leite de coco reservado. Se o caldo ficar muito grosso, acrescente um pouco de leite de vaca. Coloque as postas de peixe para cozinhar. Experimente o caldo. E se necessário, acerte o sal. Se o caldo ficou muito fino, pode ser engrossado com uma colher de sopa de amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de chá de leite de vaca. Polvilhe com o coentro e sirva bem quente, acompanhado de pirão de peixe e arroz branco.

**Dica:** O leite de coco tem que ser natural, se for usado o leite de coco industrializado, a receita perderá seu sabor típico do sertão do rio são francisco.

Surubim e pintado são nomes populares e regionais do mesmo peixe fluvial. É um dos peixes fluviais mais nobres e sua criação em cativeiro, vem tendo grande sucesso.



## - FILÉ DE PEIXE A MARINARA -

### • • • Ingredientes

- 900g de filé de peixe de carne rija (abadejo/linguado) temperado com limão e pimenta-do-reino
- 02 anchovas escorridas, cozidas e picadas
- 02 Colheres (sopa) de salsinha picada
- 01 Colheres (sopa) de alcaparras escorridas e lavadas

### • • • Modo de Preparo:

Numa frigideira não aderente, doure as anchovas, a salsinha e as alcaparras no azeite. Acrescente o filé, doure dos dois lados. Cozinhe com a frigideira tampada até ficar no ponto. Sirva com molho marinara. **Molho Marinara:** 02 colheres de chá de azeite, 01 dente de alho espremido, ½ xícara de purê de tomate. Numa panela doure o alho no azeite e acrescente o purê de tomate. Cozinhe, mexendo sempre, até a consistência desejada.

## - PEIXE À LOUISIANA -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de peixe de carne firme (robalo/namorado), cortado em cubos, temperados com limão e pimenta-do-reino
- 04 colheres de chá de azeite
- 01 cebola média ralada
- 02 dentes de alho espremidos
- 03 xícara de suco de tomate
- 01 xícara de cada , pimentão verde, pimentão vermelho e aipo picados
- Gotas de molho de pimenta a gosto
- 02 colheres de sopa de salsinha picada
- 480g de batata cozida

### • • • Modo de Preparo

Numa panela doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o suco de tomate, os pimentões, o aipo, o tomilho e a folha de louro. Cozinhe até que tudo fique macio, +/- 15 min. Adicione o restante dos ingredientes, menos a batata. Cozinhe em fogo baixo, até que o peixe fique pronto. Sirva com batata.

## - CAMARÃO À NOVA ORLEANS -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de camarão rosa descascado e limpo
- 04 colheres de chá de margarina light
- 01 cebola média picada
- 02 dente de alho espremido
- 01 pimentão médio picado
- 01 colheres de sopa de farinha de trigo
- 01 pitada de pimenta-do-reino e de cominho
- 01 xícara de purê de tomate misturando com
- 01 colheres de chá de açúcar
- 02 xícara de arroz cozido, quente

### • • • Modo de Preparo

Numa panela doure a cebola, o alho e o pimentão na margarina . Acrescente a farinha, a pimenta e cominho (mexendo sempre). Adicione o camarão e continue mexendo até o camarão ficar pronto, +/- 3 a 4 mim . Junte o purê de tomate e deixe esquentar bem.

Sirva com arroz.

## - SALMÃO RECHEADO COM CAMARÕES -

### • • • Ingredientes

- 1,5kg de salmão inteiro sem cabeça
- 400g de camarão
- 01 ramo de salsa
- gotas de limão o suficiente
- 02 dentes de alho
- Pimenta em grão esmagada
- Sal a gosto
- 02 cebolas
- 100ml de azeite
- 01 ramo de orégano fresco

### • • • Modo de Preparo

Com uma faca bem afiada abra o salmão e retire a espinha com cuidado. Escalde o camarão e descasque- os. Reserve. Salpique o salmão com salsa picada e junte os camarões inteiros. Respingue com gotas de limão. Tempere com alho cortado em fatias, pimenta em grão e sal. Feche o salmão e amarre com um fio de cozinha. Coloque a cebola em rodela no fundo da forma e disponha o salmão. Regue com azeite e leve ao forno por 40 min. à 220°C. No final, espalhe algumas gotas de limão. Retire o fio de cozinha e sirva com cebola e orégano.

## - CASQUINHA DE SIRI -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de carne de siri
- 06 fatias de pão de forma sem casca
- 01 vidro de leite de côco
- 01 lata de creme de leite
- 01 copo de leite comum, cheiro verde, pimenta-do-remo, sal, cebola e queijo ralado parmesão a gosto.
- 1/4 kg de cação
- 03 colheres de manteiga

### • • • Modo de Preparo

Ferve bem o cação e a carne de siri , coloque em uma panela os temperos e o azeite, junte o siri e o cação, em seguida o pão umedecido no leite, o leite de cocô, creme de leite com uma colher de farinha de trigo ou maizena. Misture bem e deixe por alguns min. Coloque nas casquinhas salpique o queijo ralado e leve ao forno para gratinar. Servir com molho de pimenta-do-reino ou limão.

## - FILÉ DE PESCADA À DORÊ -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de filé de pescada ,sal a gosto
- 03 dente de alho amassados
- suco de 1/2 limão
- farinha de trigo para empanar
- 02 ovos batidos
- óleo para fritar

• • •

### Modo de Preparo

Lave e enxugue os filés. Tempere com sal, o alho e o suco de limão e deixe tomar gosto por 30min. Escorra os filés do tempero, passe-os pela farinha de trigo e depois pelo ovo batido. Frite em óleo bem quente e deixe escorrer sobre papel absorvente, para retirar o excesso de gordura. Sirva guarnecido com gomos de limão, acompanhado de purê de batata.

## - CAMARÃO À GREGA -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de camarão médio
- ½ kg de mussarela em pedaço
- 03 claras
- 02 xícara de chá de farinha de rosca Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher café de molho tabasco
- 01 colher de café de molho inglês
- Óleo para fritar

### • • • Modo de Preparo

Lave e limpe os camarões, descartando cabeça e cascas. Na água corrente, use uma faca afiada e, com o auxílio de um palito, faça um corte longitudinal para retirar as tripas.

Coloque-os numa peneira para escorrer bem e tempere com sal e pimenta.

Corte a mussarela em cubos de 03 cm e reserve. Num prato fundo coloque as claras, junte os molhos, uma pitada de sal e misture bem.

Em outro prato fundo coloque a farinha de rosca. Se quiser, tempere com um pouco de sal e pimenta do reino. Passe os camarões um a um na farinha de rosca. Depois, mergulhe os na claras batidas. Com o auxílio de um garfo, escorra bem e passe novamente na farinha de rosca e coloque os numa assadeira polvilhada com um pouco de farinha. Faça o mesmo com os cubos de mussarela e leve à geladeira por pelo menos uma hora. Aqueça óleo e frite os camarões aos poucos, até ficarem dourados. Escora em papel toalha e mantenha os aquecido. Depois dos camarões, frite os pedaços de mussarela rapidamente, em óleo bem quente, para que não se derretam. Forre o fundo de uma travessa com folhas de alface, disponha os camarões e os pedacinhos de queijo e sirva com batatas palha e arroz à grega.

Para fazer o arroz à grega, cozinhe rapidamente cenoura ralada no ralo grosso e vagem picada em rodelinhas. Depois, frite pedacinhos de bacon. Misture tudo ao arroz já cozido e quente. Se gostar, acrescente também uva passa sem caroço. As quantidades são gosto.

## - BÓBÓ DE CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de mandioca
- 02 cebolas média picadas
- 04 colheres de sopa de óleo
- ½ kg de tomates
- 02 kg de camarão médios ou grandes
- Sal a gosto
- 01 colher de chá de pimenta-do-reino
- 02 colher de sopa de coentro picado
- Xicara de leite de côco
- ¼ de xícara de azeite de dendê

### • • • Modo de Preparo

Descasque a mandioca e cozinhe com água e sal, caso a mandioca tenha fibras mais duras retire-as. Bata a mandioca no liquidificador, aos poucos juntando um pouco de água para cada quilo de mandioca. Descasque os tomates e retire as sementes. Frite a cebola no óleo até dourar, junte os tomates e deixe refogar bem. Acrescente os camarões limpos, e descascados, o sal, a pimenta e o coentro Abaixo o fogo e cozinhe por 03 min. junte a mandioca batida, o leite de cocô e o azeite de dendê, mexa até levantar fervura. Sirva com arroz.

## - MEXILHÕES COM MOLHO BRANCO -

### • • • Ingredientes

- ½ kg de Mexilhões sem casca
- 02 xícaras de creme de leite fresco
- ½ dente de alho
- 01 cebola pequena
- 02 colheres de sopa de salsa picada
- ½ colher de sopa de manteiga, Sal

### • • • Modo de Preparo

Derreta a manteiga com alho e a cebola. Acrescente o creme de leite e após alguns segundos, os mexilhões e o sal, sempre mexendo com cuidado.

Desligue o fogo e salpique a salsa picada por cima.

## - CALDEIRADA DE FRUTOS DO MAR -

### • • • Ingredientes

- 03 cebolas
- 04 dentes de alho
- 06 ramo de coentro
- 06 tomates maduros
- 01 xícara de azeite
- 02 kg de mexilhão limpo
- 03 kg de camarão médio e limpo
- 02 kg de vongole limpo
- 01 kg de lula em anel
- 03 de cação branco em postas , Sal e pimenta do reino

### • • • Modo de Preparo

Passa no processador a cebola , o alho o coentro e o tomate. Numa panela bem grande tipo caldeirão acrescente os temperos batidos e o azeite, refogue em fogo baixo até começar a dourar. Acrescente os frutos do mar e por cima os pedaços de peixe, tampe parcialmente e deixe cozinhar por 30 mim , ou até os mariscos abrirem as cochas e os ingredientes estarem macios. Sirva quente com arroz branco.

## - SARDINHA ESCABECHE -

### • • • Ingredientes

- ½ kg de sardinha já limpas e abertas Sal, pimenta-do-reino e louro a gosto
- 02 colheres de sopa de suco de limão
- 03 dente de alho amassados
- ¼ de xícara de chá de salsa picada
- ¼ de xícara de chá de cebolinha verde
- 02 cebolas grandes
- 04 colheres de sopa de óleo de milho
- 04 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de vinho branco seco
- 04 colheres de sopa de pirão de tomate

### • • • Modo de Preparo

Tempera as sardinhas com sal , pimenta e o louro, deixa por uns 30 min. Em um refratário, arrume camadas alternadas de sardinha, cebola em rodela, e uma camada dos temperos. A ultima camada deve ser cebola, alho e salsa. Misture o óleo, azeite, o vinho o pirão de tomates e despeje sobre as sardinhas. Leve ao microondas em potência alta por 06 mim.

## - ARROZ COM POLVO -

### • • • Ingredientes

- 2kg de polvo
- 01 cebola média
- 02 dente de alho
- 02 cenoura
- 50 ml de azeite
- 350g de arroz
- 01 ramo de coentro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### • • • Modo de Preparo

Limpe o polvo e cozinhe por 30 min. na panela de pressão com metade da cebola, os alhos e as cenouras, previamente descascados. Reserve o caldo.

Refogue no azeite o restante de cebola e junte o arroz. Despeje 700ml do caldo, já coado, e deixe cozinhar em fogo brando, por 15 min. Corte o polvo em pedaços a cenoura em rodela, e junte-os ao arroz. Sirva com as folhas de coentro.

## - MELÃO E CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 600g de camarão
- ½ melão prince cortado em bolínhas
- ½ melão net (verde) cortado em bolinhas
- 01 xícara de creme de leite
- 02 colheres sopa de hortelã picada ,Sal a gosto

### • • • Modo de Preparo

Limpe os camarões e cozinhe-os no vapor por 5 min, ou até que estejam macios. Reserve. Arrume os melões e os camarões picados em pratos individuais, Reserve até o momento de servir. Bata rapidamente o creme de leite até engrossar um pouco. Adicione as folhas de hortelã e tempere. Salgue. Acrescente um pouco do molho em cada prato e misture delicadamente. Decore com folhas de hortelã.

## - BADEJO COM CASTANHA DO PARÁ E MOLHO DE MARACUJÁ -

### • • • Ingredientes

- 04 tranches de badejo com 150g cada
- 01 xícara de farinha de trigo
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 400g de castanha-do-pára, picadas grosseiramente
- 04 colheres de coentro ou salsinha picada
- 02 colheres de sopa de manteiga extra em temperatura ambiente
- 01 colheres de cebola picada finamente
- ¼ xícara de chá de vinho branco seco
- Suco de 2 maracujás
- ¼ xícara de chá de creme de leite fresco
- 100g de manteiga gelada em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

### • • • Modo de Preparo

Tempere as tranches de badejo com sal e pimenta do reino moída a gosto e passe-as pela farinha, batendo levemente para retirar o excesso. Derreta a manteiga numa frigideira antiaderente e doure rapidamente as tranches dos 2 lados. Disponha-as numa assadeira e reserve.

Numa tigela misture a castanha-do-pára com manteiga extra e a erva de sua escolha. Distribua essa mistura sobre as tranches e leve ao forno pre-aquecido a 180° C por 15 min.

Na mesma frigideira em que dourou o peixe, acrescente a cebola e cozinhe até ficar macia, acrescente o vinho e o suco de maracujá e raspe o fundo da frigideira com uma colher de pau, dissolvendo todos os resíduos. Deixe cozinhar até que o líquido se evapore quase completamente. Junte o creme de leite e ferva por 1 min.

Desligue o fogo. Acrescente os cubinhos de manteiga gelada aos poucos, mexendo sempre até que fique tudo bem incorporado. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Se necessário, afine o molho com um pouco de água fria e peneire.

Aqueça o molho no momento de servir.



## - FILETS DE TRUTA EMPANADAS AO CURRY -

### • • • Ingredientes

- 04 trutas de 300 gr cada
- 01 colheres de chá de Curry
- 01 xicara de chá de Sucrilhos Kellogs
- 01 ovo
- Sal
- Mostarda
- Oleo de cozinha ou azeite de oliva

• • •

### Modo de Preparo

Cortada as trutas em filés tirando a pele e espinhas. Temperar com um pouco de sal e mostarda. Temperar com um pouco de sal e mostarda. Bater o Sucrilhos com Curry no liquidificador até obter grãos finos. Bater a clara e gema em um recipiente e molhar os filés nesta mistura. Em seguida, passar completamente os filets na mistura de Sucrilhos de Curry. Fritar em óleo de cozinha ou azeite de oliva por 5 min. Deixar escorrer em papel.

## - FILETS DE TRUTA E MUENIERE (MOLHO DE ALCAPARRAS) - (para forno microondas)

### • • • Ingredientes

- 04 trutas inteiras de aproximadamente 300gr cada
- Manteiga ou margarina
- Salsinha fresca picada
- 01 colher de sopa de alcaparras
- 01 copo de vinho branco
- Tempero Arisco

### • • • Modo de Preparo

Coloque as trutas inteiras no refratário. Tempere-as com tempero arisco regue em vinho branco deixando repousar 15 min. Coloque no microondas por 7 min. intensidade 7. Retirar do forno, esperar esfriar um pouco. Delicadamente retirar a pele e as espinhas transformando-as em filets. Passe manteiga ou margarina em toda extensão e adicione alcaparras. Coloque de volta ao forno microondas por mais 7 min. intensidade 7.

## - CONCHAS COM TOMATE -

### • • • Ingredientes

- 02 colheres de sopa de cebola ralada
- 02 colheres de sopa de azeite
- 02 tomates sem pele bem picados
- ½ xícara de vinho branco
- 01 colher de sopa de conhaque
- 01 colher de café de pimenta-do-reino
- 01 colher de chá de manjeriço
- 12 coquilles limpos com coral
- 02 colheres de sopa de queijo parmesão

### • • • Modo de Preparo

Refogue a cebola no azeite. Adicione os tomates, o vinho, o conhaque, a pimenta e o manjeriço. Cozinhe durante 5 min. ponha essa pasta em conchas de coquilles aquecidas no forno.

Adicione os coquilles e polvilhe com queijo parmesão ralado leve ao forno por cinco minutos para gratinar. Sirva como entrada.

## - TRUTAS NA GRELHA OU FORNO -

### • • • Ingredientes

- 04 trutas inteiras frescas de aproximadamente 300gr cada
- 01 abobrinha em fatias
- Champignon em fatias Tempero arisco
- Folha de Salvia

### • • • Modo de Preparo

Tempere com Tempero Arisco na parte interior das trutas, Recheie as trutas com fatias de abobrinhas e champignons. Inclua neste recheio folhas de salvia e regar com azeite de oliva.

Envolver muito bem cada truta em papel alumínio. Colocar na grelha ou forno por 15 min. em fogo forte. Retirar o papel alumínio na hora de servir.

## - FILÉS DE PEIXE COM MOLHO DE MANTEIGA -

### • • • Ingredientes

- 04 Filés de Peixe de aproximadamente 150gr cada
- ¼ xícara de chá de farinha de trigo peneirada
- 03 colher de sopa de manteiga
- 01 xícara de chá de caldo de peixe ou frango Suco de limão
- 02 gemas
- ¼ xícara de chá de creme de leite fresco
- ¼ xícara de chá de salsinha, picada
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

### • • • Modo de Preparo

Tempere a farinha com sal e pimenta-do-reino. Passe os filés pela farinha temperada e retire o excesso. Aqueça a manteiga numa frigideira grande. Quando estiver dourada, levemente tostada e exalando um aroma de nozes, frite os filés de ambos os lados (cerca de 1 min. cada lado). Retire da frigideira e reserve. Acrescente o restante da farinha de trigo na frigideira e mexe bem. Junte o caldo e o suco de limão à frigideira e mexa até levantar fervura. Reduza o fogo e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 min. Se o molho estiver muito espesso, acrescente as gemas e o creme de leite, mexendo sem parar. Volte com a frigideira ao fogo baixo e mergulhe os filés no molho para que terminem de cozinhar (cerca de 10 min.) Transfira os filés para pratos individuais, regue com molho e salpique com a salsinha picada.

Rendimento : 4 porções

## - BADEJO COM FUBÁ -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de Badejo em posta
- 150ml de leite
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal e fubá
- Óleo para fritura

### • • • Modo de Preparo

Lave e seque bem as posta de peixe. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Molhe no leite e passe as posta no fubá. Frite em uma frigideira com óleo bem quente até que doure ambos os lados. Escorra em papel absorvente. Sirva com molho tártaro e gomos de limão.

Rendimento : 4 porções

## - SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE LIMÃO -

### • • • Ingredientes

- 04 tranches de Salmão com 200g cada
- 04 colheres de sopa de azeite Sal e pimenta do reino moída a gosto
- 02 limões de suco de raspas
- 01  $\frac{3}{4}$  xícara de chá de creme de leite fresco
- 01 colher de sopa de manteiga
- 01 pitada de noz-moscada

### • • • Modo de Preparo

Para o molho de limão, aqueça uma frigideira e coloque o suco de limão. Deixe reduzir em fogo alto até o suco quase evaporar por completo (o suco deve ficar como "caramelo" no fundo da frigideira). Adicione o creme de leite e raspe o fundo da frigideira com uma colher de pau para dissolver o "caramelo". Deixe o creme ferver até engrossar (tome cuidado para que o creme não derrame). Retire do fogo e adicione a manteiga, tempere com sal, pimenta-do-reino moída a gosto e noz-moscada. Reserve. Tempere as posta de salmão com sal e pimenta-do-reino. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto e grelhe as posta de salmão no azeite por todos os lados até ficarem bem douradas e o salmão atingir o ponto desejado. Se preferir bem passado, transfira as postas para uma assadeira e termine de assa-las no forno pre-aquecido a 180°C. Espalhe o molho por toda superfície do prato, disponha as postas no centro e salpique com as raspas de limão, decorando com raminhos de dill. Rendimento :4 porções

## - MEXILHÃO AO CREME -

### • • • Ingredientes

- 02 kg de mexilhões com casca
- Polpa de limão
- 01 maço de cebolinha verde
- 02 xícara de chá de vinho branco seco
- Pimenta-do-reino
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 01 colher de sopa de farinha de trigo
- 02 xícara de chá de suco de limão
- 01 colher de café de curry
- sal
- 03 colheres de sopa de creme fresco

### • • • Modo de Preparo

Coloque os mexilhões em uma panela com a polpa de limão, a cebolinha, o vinho branco e uma pitada de pimenta. Deixe ferver até que os mexilhões se abram. Coe e reserve. Aqueça a manteiga e doure a farinha mexendo bem. Regue com suco de limão. Acrescente o curry, sal e pimenta. Mexa rapidamente. Quando começar a engrossar, retire do fogo e adicione o creme fresco. Tire uma das cascas dos mexilhões. Coloque-os em uma travessa funda e cubra com creme e sirva.

## - PEIXE AO MOLHO DE ALCAPARRAS -

### • • • Ingredientes

- 01 ¼ kg de Cação
- 01 limão
- 04 pepinos pequenos em conserva
- 01 maço de cheiro verde
- 01 anchova , óleo e sal a gosto
- Farinha de trigo
- 50g de alcaparras

### • • • Modo de Preparo

Lave o cação e corte-o em 6 postas. Enxugue-as num guardanapo verde e, à parte, amasse os pepínos. Descasque o limão e corte em fatias dividindo depois em quadrados pequenos. Leve ao fogo uma frigideira com 4 colheres de óleo e junte os pepínos amassados, as alcaparras, os pedaços de limão, anchova amassada com um garfo e por último o cheiro verde picado. Corrija o sal e deixe cozinhar por alguns min. Passe as postas de peixe na farinha de trigo e frite-as em óleo bem quente. Escorra-as bem arrume-as numa travessa e despeje por cima o molho quente.

## - GRELHADOS DO MAR -

### • • • Ingredientes

- 08 coquilles de 45g cada
- 01 colher de chá de sal
- 01 colher de sopa de suco de limão
- 02 colheres de chá de azeite
- 01 maço de rúcula
- 12 cebolinhas francesas

### • • • Modo de Preparo

Lave os coquilles, caso sejam frescos, tempere os com sal e limão. Pincele-os com azeite e grelhe por 5 ou 10 min. De cada lado. Sirva com sal, rúcula e cebolinha francesa.

## - POLVO À CREOLA -

### • • • Ingredientes

- 800g de polvo limpo
- 02 limões
- 04 copos de água
- 03 colheres de sopa de azeite de oliva
- 02 cebolas médias
- 01 pimentão verde
- 01 pimentão vermelho, alho a gosto
- 02 tomates maduros
- 04 colheres de sopa de pirão de tomate
- 01 folha de louro
- 01 copo americano de vinho branco seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### • • • Modo de Preparo

Limpe e lave o polvo e deixe-o em repouso, por uma hora em água com limão e sal. Coloque na panela de pressão e cozinhe por 30 min. Quando esfriar, retire o polvo e corte-o em pedaços de cerca de 4 cm. Reserve o caldo. Em outra panela refogue no azeite quentes as cebolas e os pimentões em rodelas, o alho, os tomates e o pirão. Junte o louro, o vinho, o polvo cortado e o caldo reservado, Cozinhe em fogo brando, por mais 40 min. Retire do fogo e sirva a seguir.

## - KANI À MODA DA CASA -

### • • • Ingredientes

- 01 pacote de kaní kama
- 02 colheres de sopa, de azeite de oliva
- 02 colheres de sopa de cheiro verde picado
- Suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 02 mangas fatiadas
- 01 abacaxi fatiado
- Folhas de alface para decorar
- Um bom vinho para acompanhar

### • • • Modo de Preparo

Desfie o kani kama, e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, refogue o alho acrescente o kaní desfiado, coloque o cheiro verde, tempere com sal, suco de limão e pimenta do reino. Não é preciso cozinhar os ingredientes, apenas aquece-los. Sirva acompanhado com fatias de mangas e abacaxi e decorado com as folhas de alface. O sabor é deliciosamente inesperado. O vinho fica por sua conta.

## - MEDALHÕES DE SALMÃO À PROVENÇAL -

### • • • Ingredientes

- 01 embalagem de Medalhões de Salmão
- 300g de aspargos verdes
- 03 dentes de alho
- Ervas aromáticas (Provençal)
- Suco de limão
- 01 colher de café de molho inglês
- Salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino

### • • • Modo de Preparo

Tempere os Medalhões de Salmão com alho, ervas, suco de limão, molho inglês, sal e pimenta. Deixe marinar. Enquanto isso, prepare a manteiga de ervas, batendo bem todos os ingredientes. Leve os medalhões a grelhar. Sirva o salmão com a manteiga de ervas e acompanhe com os aspargos verdes cozidos. Polvilhe com salsa picada.

Dica: Não deixe grelhar demais o peixe, para que não fique seco por dentro.

## - FILÉS DE PESCADA NA MANTEIGA -

### • • • Ingredientes para 3 pessoas

- 01 embalagem de Filés de Pescada sem pele
- Manteiga sem sal
- Sal grosso
- 01 Limão

### • • • Modo de Preparo

Comece untando os Filés de Pescada sem pele com a manteiga e o sal grosso. Coloque-os num pirex. Aqueça o forno à temperatura média e uma vez quente, introduza o pirex com os filés.

Após 5 a 6 minutos, regue o peixe com o sumo do limão. A cada 5 minutos, abra o forno e mexa o pirex com movimentos vai-e-vem. Cozinhe durante no máximo 20 minutos para não queimar. Este prato pode ser servido com batatas cozidas.

Dica: O movimento de vai e vem é importante para que o peixe solte o sabor e forme o molho junto com a manteiga e o limão.

## - MEDALHÕES DE PESCADA COM MOLHO DE CENOURA -

### • • • Ingredientes (para 03 pessoas)

- 400g de Medalhões de Pescada
- 01 cebola média
- 01 cenoura média
- Suco de laranja
- 02 colheres de sopa de azeite
- 01 colher de sopa de margarina
- Sal e pimenta-do-reino
- Alho em pó

### • • • Modo de Preparo

Coloque os Medalhões de Pescada para marinar em suco de laranja, sal, pimenta e alho. Numa panela, aqueça o azeite, doure a cebola cortada em rodela e frite o peixe um pouco. Junte a cenoura picada e deixe cozinhar com a panela tampada durante aproximadamente 10 minutos. Retire os medalhões e desfaça o molho com a fritura. Volte a deitar os medalhões na panela e deixe fritar mais uns minutos.

Sirva com arroz branco, salada de alface e azeitonas.

## - PESCADA DE FORNO -

### • • • Ingredientes para 6 pessoas

- 1 ½ de Filé de Pescada Branca
- Suco de limão
- 02 dentes de alhos amassados
- Sal e pimenta-do-reino
- 02 cebolas cortadas em rodela
- 02 pimentões cortados em rodela
- 03 tomates cortado em rodela
- 01 xícara de chá de óleo
- 02 xícaras de chá de vinho branco seco
- ½ xícara de chá de farinha de rosca
- 02 colheres de salsa picada

### • • • Modo de Preparo

Temper os Filés de Pescada com suco de limão, o alho, sal e pimenta-do-reino. Forre uma forma refratária com papel alumínio e arrume os filés na forma. Cubra-os com rodela de cebola, pimentão e tomate. Misture bem num recipiente o óleo, vinho branco, farinha de rosca, a salsa e uma pitada de sal. Regue a forma com essa mistura. Leve ao forno quente (200°C), pre-aquecido e asse por 1h 30min. Sirva com arroz branco.



## - LULA NA CERVEJA -

### • • • Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de lulas limpas e cortadas em anéis
- 350 ml de cerveja clara
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto (para temperar)
- 200 ml de leite de coco
- 500 g de queijo cremoso
- 200 ml de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de dill picado ou erva de sua preferência
- 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em ½ copo (tipo americano) de leite

### • • • Modo de Preparo

Numa panela de pressão, refogue e colheres (sopa) de azeite, 2 cebolas picadas e 2 dentes de alho picados até as cebolas ficarem transparentes (cerca de 10 minutos).

Acrescente 1 kg de lulas limpas e cortadas em anéis e 350 ml de cerveja clara, tempere com sal e pimenta-do-reino branco a gosto, tampe a panela de pressão e cozinhe por 15 min. (a partir do barulho da pressão saindo), retire a pressão e abra a panela.

Acrescente 200 ml de leite de coco, 500 g de queijo cremoso, 200 ml de creme de leite fresco e 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em ½ copo (tipo americano) de leite, corrija o sal.

Deixe ferver mexendo sempre até engrossar por mais ou menos 5 min.

Junte 1 colher (sopa) de dill picado ou erva de sua preferência.

Sirva com arroz branco.

## - BACALHAU ENFORMADO DO RIO DE JANEIRO -

### • • • Ingredientes

- 1,5 kg bacalhau cozido, sem pele e espinhas
- 600 g de batata doce
- 600 g de batata baroa
- 600 g de batata inglesa
- 1 vidro de leite de coco
- 2 latas de creme de leite

### Pimentão

- 4 pimentões
- 3 dentes de alho laminados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto

### • • • Modo de Preparo do Pimentão

Levar o pimentão ao forno quente para assar. Aos poucos o pimentão começa a soltar a pele. Tirar do forno e descançar os pimentões, cortar em tirinhas, temperar com alho, azeite e deixar na geladeira, de preferência até dois dias para pegar o gosto.

### • • • Modo de Preparo do Bacalhau

Cozinham água e sal, separadamente, os três tipos de batata. Passar no espremedora batata doce e acrescentar, batendo bem, ½ vidro de leite de coco e ½ lata de creme de leite. Verificar o sal e separar esse purê. Fazer o mesmo com a batata inglesa. Com a batata coroa, passar o espremedor e acrescentar apenas ½ lata de creme de leite. Ver sal e separar.

Untar a forma, que vá ao forno, com azeite e farinha de rosca. Colocar uma camada de purê de batata doce, uma camada de bacalhau já refogado no azeite e pimenta do reino e alguns pimentões.

Colocar uma camada de batata inglesa, bacalhau e pimentões. Colocar uma camada de vatat baroa. Levar ao forno por 15 minutos apenas para dourar a batata com a farinha de rosca.

Desenformar virando o bacalhau. Usar uma travessa plana. Decorar com azeitonas, cebote e cebola bem dourada por cima.

Servir quente.

## - RECEITA DE DONA CÂNDIDA -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de bacalhau (bacalhau do Porto, sem pele e sem espinho. De preferência, o lombo do bacalhau)
- 1 potinho de açafão
- 1 lata de azeite
- 1 embalagem de alho
- 2 cebolas grandes
- 1 embalagem de pimenta-do-reino branca
- ½ kg de tomate para molho
- 1 vidro de cogumelo de 100g
- 1 garrafa de conhaque
- 1 garrafa de vinho branco seco
- 2 cubinhos de caldo de peixe
- 1 vidro de aspargos em conserva

### Modo de Preparo

Deixar o bacalhau de molho por, pelo menos 24 horas, para dessalgar.

Empanar as postas (que não devem ser muito grandes) na farinha e no ovo.

Fritar no azeite de boa qualidade e separar.

Aproveitar o azeite da frigideira e fritar alho, cebola, pimenta-do-reino, tomate, açafão e cogumelo. Jogar um cálice de conhaque e uma xícara de vinho branco seco. Acrescentar meia xícara de caldo de peixe e deixar ferver até engrossar. Jogar sobre o bacalhau e decorar com aspargos. O prato acompanha arroz branco e purê de batata.

## - SALMÃO COM MOLHO DE MANGA -

### • • • Ingredientes

- 1kg de salmão sem pele
- uma pitada de sal
- suco de um limão
- pimenta do reino a gosto
- alecrim
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de manteiga
- 1 manga
- 50 grs de coentro
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/3 de água e salsa

### • • • Modo de Preparo

Tempere o salmão com sal e limão, pimenta e alecrim, alho dourê na manteiga. - 2ª parte o molho de manga: bata a manga no liquidificador com coentro, cebola, salsa, azeite e água. - 3ª parte: aquça o purê no azeite e coloque o salmão em uma travessa e distribua o molho por cima.

Sirva com arroz branco, salada de alface e azeitonas.

## - PEIXADA -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de filé de peixe
- 1 kg de batata picada em rodela
- 1 maço de cheiro verde picado
- 6 tomates médios em rodela
- 4 cebolas médias em rodela
- 1 lata de azeite de 200 ml
- meio pimentão amarelo, verde e vermelho em rodela
- pimenta do reino a gosto

### • • • Modo de Preparo

Temperar o filé com sal, limão e alho. Colocar uma camada de zeite, depois o tomate, a cebola, cheiro verde, pimentão, ovos e os pedaços de filé. Pôr o tomate denovo e a batata, colocar o resto dos ingredientes que sobraram em camadas. Finalizar com pitadas de sal, cheiro verde e completar com bastante azeite por cima. Depois de montado, o prato vai para o forno entre uma e uma hora e meia, para os ingredientes absorverem o azeite. Depois é só servir com arroz branco e vinho de sua preferência.

## - CAMARÕES AO ALHO E ÓLEO -

### • • • Ingredientes

- 20 camarões grandes, limpos com as cascas
- 01 colher de chá de sal
- 01 colher de café de pimenta vermelha seca
- 01 xícara de chá de azeite de oliva
- 06 dentes de alho picado
- 01 colher de sopa de salsa picada

### • • • Modo de Preparo

Tempere os Camarões com sal e pimenta e deixe descansar 1h. Na panela leve o azeite, aquecer bem e frite os dentes de alho. Quando o alho dourar, retire-os e reserve frite os camarões em etapas. Deixe o azeite ficar bem quente e coloque 4 camarões. Frite durante 4 min. e retire. Ferva de novo o azeite e repita a operação até fritar todos os camarões. Disponha os camarões no prato de servir e reserve na estufa. Volte o alho para o azeite e esquente bem. Espalhe esse azeite sobre os camarões e enfeite com a salsa picada.

Rendimento 4 a 6 porções.

## - MUQUECA DE PEIXE -

### • • • Ingredientes

- Badejo, Robalo, Cação (posta)
- 01 pimentão em rodela
- 02 tomates em rodela
- 01 cebola em rodela
- Pimenta-do-reino, Sal e duas colheres de café de azeite de dendê
- 01 vidro de leite de côco, cheiro verde e um pouco de coentro

### • • • Modo de Preparo

Colocar em uma panela um pouco de óleo, colocando o peixe em posta para fritar. Em cima colocar o tomate, a cebola, o pimentão, sal, azeite de dendê, cheiro verde e coentro. Finalmente colocar o leite de côco por cima. Tampar a panela deixar cozinhar por 20 min.

Servir com arroz branco e salada verde.

## - FILÉ DE CONGRO ROSA EMPANADO COM CAMARÃO -

### • • • Ingredientes (para 03 pessoas)

- 01 pacote de Filé de Congro Rosa sem pele
- 100g de camarão descascado
- ½ limão.
- Salsa
- 02 dentes de alho
- Sal e pimenta-do-reino.
- Azeite (de oliva)
- Farinha de rosca
- Farinha de trigo
- 02 ovos

### • • • Modo de Preparo

Frite o camarão descascados com dois dentes de alho no azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino. Ao mesmo tempo, prepare os Filés de Congro Rosa, nesta ordem: coloque sal sobre os filés, passeos na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Depois, frite os filés com bastante azeite, Uma vez fritos os Filés de Congro Rosa, ponha-os em um prato, e por cima, coloque os camarões ainda quentes. Por fim, polvilhe com salsa picada. Sirva acompanhado de arroz branco ou puré de batatas.

Dicas: Antes de fritar os filés de Congro Rosa, o azeite deve estar bem quente, para que o peixe fique bem seco por dentro.

## - FILÉS DE SALMÃO EM PAPILOTTE -

### • • • Ingredientes para cada filé

- 01 Filé de Salmão
- ½ tomate em rodela
- ½ cebola em anéis
- 02 azeitonas verdes sem caroço
- Vinagre balsâmico
- ½ Limão
- Sal e pimenta-de-reino

### • • • Modo de Preparo

Banhe o Filé de Salmão com vinagre, suco de ½ limão, sal e pimenta-do-reino. Envolve-o e lacre bem em papel alumínio, junto com rodela de tomate, cebola e as azeitonas. Cozinhe em forno médio durante 15 minutos.

Dica: Pré-aqueça sempre o forno.

## - BACALHAU ESPIRITUAL -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de bacalhau
- 04 colheres de sopa de azeite
- 02 cebolas
- 01 dente de alho esmagado
- 01 pimenta malagueta pequena
- 04 tomates sem pele nem semente, em cubos
- 03 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 01 pimentão verde em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 04 colheres de sopa de farinha de trigo
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 02 xícara de chá de leite
- 04 gemas
- 300 g de cenoura ralada
- 01 colher de sopa de azeitonas picadas
- 01 colher de sopa de alcaparras
- 08 claras

### • • • Modo de Preparo

De véspera, deixe o bacalhau de molho em água fria, trocando-a várias vezes . No dia seguinte afervente-o, espere esfriar, escorra, corte em postas e retire a pele. Aqueça o azeite, refogue as cebolas e o alho até ficarem transparentes. Junte o bacalhau e a pimenta e refogue mais um pouco acrescente os tomates, o cheiro verde, o pimentão. Acerte o tempero, misture e tire do fogo. Doure a farinha na manteiga, junte o leite aos poucos, mexendo sem parar até obter um creme liso e grosso.

Retire do fogo e junte as gemas, uma a uma, batendo bem após cada adição Misture ao bacalhau moído. Adicione as cenouras, as azeitonas e as alcaparras e misture bem. Pré-aqueça o forno. Bata as claras em neve firme e misture-as suavemente ao creme. Unte uma assadeira e despeje a mistura, Asse em forno moderado até ficar crescido e começar a dourar. Tome cuidado para não secar demais.

Sirva bem quente com salada arroz branco.

## - CAMARÃO COM RADICHIO E TORRADAS -

### • • • Ingredientes

- 30 unidades de camarão médio limpo
- 10 dentes de alho cortados em cubinhos
- 50ml de vinho branco seco
- 02 unidades pequenas de radichio (verdura encontrada em grandes supermercados)
- 12 fatias finas de pão italiano tipo baguete
- Azeite, salsinha, limão, páprica doce e pimenta-do-reino

### • • • Modo de Preparo

Tempere o camarão com limão e sal, frite o camarão no azeite quente (2 minutos de cada lado) e vá regando com o vinho. Adicionar o radichio cortado em tirinhas e, por ultimo, a salsinha. Regue as fatias de pão com azeite, páprica e pimenta-do-reino. Disponha na assadeira com o pão por cima e leve ao forno quente para gratinar as torradas. Sirva como entrada quente

Rendimento: 6 porções

## - RISOTO DE RÃ -

### • • • Ingredientes

- 06 Rã
- 02 alhos amassados
- Sal a gosto
- 01 xícara de molho de tomate
- 01 cebola em rodela
- 01 xícara de arroz
- 02 colheres de sopa de margarina
- 02 colheres de sopa de azeite

### • • • Modo de Preparo

Refogue numa panela com azeite e a margarina, o alho e a cebola. Coloque as rã e cozinhe até amolecerem. Retire-as, desfie e reserve. Na mesma panela, coloque o molho de tomate o arroz e corrija o sal. Acrescente a água fervente suficiente para cozer o arroz. No final do cozimento, acrescentar a rã desfiada, mistura bem até terminar o cozimento. Coloque em um pires e está pronto para servir.



## - FUNDO DE ALCOCHAFRA COM CAMARÕES E QUEIJO EMMENTAL -

### • • • Ingredientes

- 04 alcachofras
- suco de 1 ½ limão
- 08 camarões grandes limpos
- 02 colheres de sopa de azeite
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 01 cálice de vermute branco seco
- 02 xícaras de chá de molho branco
- 01 colher de sopa de alcaparras picadas
- 01 colher de sopa de salsinha picada
- 04 colheres de sopa de queijo emmental ralado
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

### • • • Modo de Preparo

Cozinhar as alcachofras em água acidulada com suco de 1 limão, por cerca de 25 min. ou até ficarem macias. Retirar todas as folhas, limpar os fundos e reserva-las. Temperar os camarões com sal pimenta. Numa frigideira, aquecer o azeite, juntar os camarões e refogar por 4 minutos. Flambar com vinho branco e o vermute, por 1 minuto. Retirar os camarões e reservar. Na mesma frigideira colocar o molho branco, acrescentar alcaparras, a salsinha e o suco restante de limão. Mistura bem e por ultimo juntar a metade do queijo ralado. Colocar um pouco de molho nos fundos das alcachofras e dispor os camarões por cima. Cobrir com um pouco mais de molho e polvilhar com queijo ralado que sobrou. Gratinar por 5 minutos em forno quente. E servir. Rendimento: 4 porções

## - LULA ENSOPADA -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de lula em anéis ou cabeça de lula
- 04 tomates picadinhos sem pele
- 01 cabeça de alho bem picadinha
- 02 cebolas grandes bem picadinhas
- Cheiro verde a gosto, sal a gosto
- meia colher de café de cominho
- Coentro picado (colher de chá ) ou alfavaca 01 colher

### • • • Modo de Preparo

Cozinhar em panela de pressão, com uma cebola inteira por 20 minutos. Em seguida, depois de escorrer a água dourar com alho e cebola, sal, tomate, pimentão, coentro, cheiro verde, deixe cozinhar tudo por 15 minutos. Se gostar picante, adicionar picante.

## - ABADEJO COM MOLHO DE MARACUJÁ -

### • • • Ingredientes

- 04 Filés de Abadejo
- Suco de ½ limão, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 02 dentes de alho picados, 01 colher de (sobremesa ) de azeite
- 02 cenouras média,
- 02 xícara de chá de suco de maracujá
- 02 colheres de sopa de amido de milho
- 01 colher de sobremesa de salsa picadinha
- 01 ramo de alecrim

### • • • MododePreparo

Lave os Filés de Abadejo, enxugue-os com uma toalha de papel e tempere com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino e um dente de alho. Aqueça a grelha bem de um lado, por cerca de 5 min. Com a ajuda de uma espátula, para que peixe não se desmanche, vire os filés um a um e deixe grelhar do outro lado. Retire e mantenha os aquecidos numa travessa. Numa panela, frite o alho no azeite. Quando começar a dourar, junte as cenoura descascada e raladas no ralo fino e o suco de maracujá. Deixe cozinhar em fogo baixo até apurar um pouco, mexendo de vez em quando. Dissolva o amido de milho em uma xícara de chá de água, e junte, aos poucos, ao molho, sem parar de mexer, até engrossar um pouco. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte a salsa, misture bem e despeje sobre os filés grelhados.

Decore com o raminho de alecrim e sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 porções.

## - LULA FRITA -

### • • • Ingredientes

- 01kg de Lula em anéis
- 01 xícara e
- 1 ½ de farinha de trigo
- 01 xícara de leite bem gelado
- 01 ovo, sal a gosto
- Caldo de limão

### • • • Modo de Preparo

Tempere a Lula com sal e limão, deixar descansar por meia hora, escorrer em peneira. À parte bater no liquidificador o leite gelado, o ovo, farinha e o sal. Passar as lulas no creme resultante e fritar em óleo bem quente. Obs.: Quanto mais frio o leite, mais quente óleo mais crocante ficarão os anéis de lula.

## - ESPAGUETE COM CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 400 gr camarão médio sem casca
- 400 gr de espaguete
- 60ml de azeite de oliva
- 06 tomates picados sem casca e sem sementes
- 02 colheres de sopa de cebola picadas
- 01 colher de café de alho picado
- 150ml de caldo das casca do camarão
- 01 colher de sopa de manjerição
- 01 colher de sopa de salsínha picada
- 01 pitada de orégano
- Sal a gosto

### • • • Modo de Preparo

Em uma panela ponha o azeite, o alho e a cebola. Refogue pôr 2 minutos, acrescente os tomates picados e o caldo de camarão. Cozinhe pôr uns 15 minutos até que os tomates comecem a desmanchar. Acrescentar os camarões cortados em pedaços e cozinhe pôr mais 5 minutos. Junte o orégano, o manjerição a salsinha e sal a gosto. Cozinhe o macarrão al dente e jogue o molho pôr cima.

## - LAGOSTA SIMPLES -

### • • • Ingredientes

- 01 lagosta grande ou 02 pequenas
- 30 gr de manteiga ou margarina
- 01 pitada de tomilho
- 01 folha de louro picada
- Sal

### • • • Modo de Preparo

Depois de bem lavada a lagosta, amarre a com linha em uma colher de pau para ficar reta. Deite-a em água fervente salgada por instantes e escorra. Corte a lagosta no sentido do comprimento. Coloque as duas metades da lagosta untadas com margarina e polvilhadas com louro e tomilho para assar. Sirva com molho tártaro, feito com maionese temperada com pickles e alcaparras ou azeitonas pretas bem picadas. O louro e o tomilho podem ser substituídos por temperos a seu gosto.

## - LULA RECHEADA -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de lulas médias inteiras
- 500g de camarões médios limpos
- azeite para fritar
- Farinha de trigo para empanar para molho
- 1 kg de tomates maduros, sem pele nem semente
- 02 cebolas médias picadinhas
- 04 dentes de alho amassados
- 01 xícara de chá de vinho branco
- 01 xícara de chá de água
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 01 colher de sopa de pinolos (opcional)

### • • • Modo de Preparo

Limpe as lulas sem cortá-las. Esta é a parte mais trabalhosa. E preciso separar e lavar bem os tentáculos e reserva-los, tomando o cuidado para descartar a boca que tem uma cartilagem dura. Depois retire toda a pele que envolve a lula. Agora vem o mais difícil: vire-as pelo avesso, sem rasga-las, para retirar as cartilagens e os intestinos. Pode deixa-los assim, viradas pelo avesso. Acabou o pior.

Recheie cada uma com os tentáculos, com um ou dois camarões, dependendo do tamanho e do camarão. Não deve ficar muito cheia, para sobrar um espaços para fechar, cada uma, com um palito.

Depois de todas as lulas recheadas e fechadas, passe-as pela farinha de trigo e vá fritando, aos poucos, no azeite quente, para deixa -las ligeiramente douradas. Retire e vá colocando num pirex fundo, com tampa.

Prepare o molho. Na mesma panela onde fritou as lulas, refogue a cebola e o alho, até que fiquem transparentes. Se necessário acrescente mais um pouco de azeite. Junte do tomates e refogue mais um pouco.

Junte os líquidos, acerte os temperos e acrescente os pinolos. Despeje sobre as lulas reservadas, tampe e asse em forno médio por cerca de 1 hora.

Sirva com salada de aspargos e arroz branco.

## - ARROZ COM MARISCOS -

### • • • Ingredientes

- 50ml de azeite
- 02 tomates maduros
- 03 dentes de alho
- 02 cebola pequenas
- 350g de arroz
- 02 kg de mariscos
- 50ml de vinho branco
- 01 porção de orégano, sal, pimenta e água a gosto

### • • • Modo de Preparo

Refogue no azeite, a cebola e o alho, picados. Adicione o tomate, sem pele e sem sementes, picados. Tempere com sal e pimenta e coloque o vinho.

À parte, abra os mariscos, coe o líquido destes e misture a quantidade suficiente de água, para que perfaça o triplo do volume do arroz.

Misture ao refogado e, ao levantar fervura, corrija os temperos e junte o arroz. Deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos. Em seguida adicione os mariscos. Sirva decorado com orégano.

## - SALMÃO AO MOLHO DUPLO -

### • • • Ingredientes

- 200g de filé de salmão
- 01 lata de tomate italiano fresco
- 01 ½ xícara de creme de leite fresco
- ½ dente de alho
- 01 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ kg penne
- 01 colher de chá de manjericão picado, pimenta-do-reino e Sal

### • • • Modo de Preparo

Pique o salmão em pedaços pequenos, tempere-os com sal e pimenta-do-reino, Frite o alho em azeite (sem deixar escurecer), acrescente o molho de tomate e cozinhe por 20 min. Junte o creme de leite fresco, cozinhe o penne até ficar "al dente". Coloque em pratos individuais e salpique com manjericão.

## - RISOTO DE CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 1kg de camarão
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 01 cebola ralada
- 02 colheres de sopa de farinha de trigo
- 02 copos de leite
- Noz-moscada a gosto
- 03 colheres de sopa de ketchup
- 01 lata de creme de leite
- 01 colher de sobremesa de mostarda
- 04 colheres de sopa de azeite
- 1kg de camarão já temperado
- 01 copo de Champignon
- Cheiro verde

### • • • Modo de Preparo

Tempere o camarão com sal, pimenta-do-reino moída e alho amassado. Reserve. Para o molho doure a cebola na manteiga e acrescente a farinha de trigo. Coloque o leite aos poucos e deixe engrossar. Apague o fogo e coloque o creme de leite, o ketchup, a noz-moscada ralada e o molho de mostarda por último. Numa frigideira, coloque o azeite, camarão temperado e deixe fritar por aproximadamente 3 min. Coloque a gosto champignon e cheiro verde.

Coloque o camarão no molho, misture e sirva com arroz e batata palha.

## - PEIXE RECHEADO -

### • • • Ingredientes

- 01 peixe inteiro pesando 2kg (tainha ou namorado)
- Suco de limão
- 01 colher de sobremesa de sal
- 02 dentes de alho amassados
- 01 colher de sopa de coentro picado
- 01 cebola picada
- ½ xícara de chá de óleo

### • • • Modo de Preparo

Limpe o peixe e abra o pelas costas, tire as espinhas, lave bem e tempere com todos ingredientes e deixe descansar por 30 min. Após esse tempo, recheie com farofa já pronta e leve ao forno por 1 hora.

## - LULA ASSADA COM BATATAS -

### • • • Ingredientes

- 1kg de lulas limpas
- xícara de salsa picada
- 1/3 de xícara de Óleo de oliva
- 02 colheres de chá de sal
- Pimenta-do-reino
- 700g de batatas descascadas e cortadas em fatias de ½ cm
- 01 xícara de cebolas fatiadas
- 01 xícara de água

### • • • Modo de Preparo

Corte os corpos das lulas em 03 fatias largas em uma tigela, misture as fatias, de lula com os tentáculos, salsa, óleo, sal e pimenta até que lula esteja bem coberta Acrescente as batatas e cebola e misture bem. Transfira a mistura para uma assadeira média, espalhado bem em uma camada homogênea. Despeje a água e cubra a assadeira com papel alumínio Perfure o alumínio várias vezes com um garfo. Leve ao forno quente, pré-aquecido por 30 mim.

Retire o papel alumínio com uma espátula, vire as batatas e cozinhe, descoberto, por mais 20 mim. Durante este tempo vire as lulas e as batatas mais uma vez.

## - CAMARÕES COM MOLHO ROSE -

### • • • Ingredientes

- ½ kg de camarões rosa médios (limpos)
- 01 xícara de creme de leite fresco
- 01 pitada de noz-moscada ralada
- 01 colher de sopa de manteiga
- ½ dente de alho amassado
- ½ xícara de salsa picada e sal

### • • • Modo de Preparo

Derreta a manteiga com alho amassado, acrescente o creme de leite e os camarões e deixe reduzir até encorpar. No final, tempere com sal e a noz-moscada e logo aparecerá a cor rosada.

## - CAMARÃO NA MORANGA -

### • • • Ingredientes

- 01 Abóbora moranga média, 01 kg de camarão
- 01 Cebola picadinha
- 02 dente de alho espremidos
- 01 pimentão cortado em cubos
- 03 tomates sem pele picados
- 04 colheres de sopa de azeite
- 100 grs de avelãs
- 01 caixa de requeijão cremoso
- 02 cebolas de sopa de cebolinha e sal gosto

### • • • Modo de Preparo

Com uma faca, faça uma tampa na parte superior da abóbora e as sementes. Coloque a abóbora inteira com a tampa dentro de uma panela com água suficiente para cobri-la leve para ferver, tomando cuidado para abóbora não cozinhar demais. Depois que estiver cozido por dentro, retire da panela, e coloque-a num refratário. Reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Junte os tomates, o pimentão, a cebolinha e o sal. Para dar um toque especial junte as avelãs e as uvas passas. Quando o molho estiver encorpado adicione os camarões e deixe cozinhar por 5 min. Junte o molho ao requeijão cremoso e misture bem,

Coloque o recheio dentro da abóbora e leve ao forno até borbulhar.

## - PAELHA -

### • • • Ingredientes

- ½ kg de arroz, 01 colher de sobremesa de sal, Peixe
- 02 latas de Tomatelli com pimentão
- 01 lata de ervilhas peixe
- 100g de marisco
- 250g de camarão, 250g de peixe em cubos (badejo, cação)
- 250g de lula
- 250g de polvo
- açafrão a gosto

### • • • Modo de Preparo

Coloque água para ferver com uma pitada de açafrão. Refogue o arroz, adicione 100g de marisco com casca. Junte a água com açafrão e deixe cozinhar. Na metade do cozimento junte o Tomatelli com pimentão o peixe e os frutos do mar, um a um. Mexa bem. se precisar, acrescente mais água morna. Quando estiver quase pronta, jogue 1 lata de ervilhas peixe por cima.



## - ABADEJO COM ALHO-PORÓ E MOLHO DE VERÃO -

### • • • Ingredientes

- 200g de abadejo em tranche
- 01 alho poró
- 02 échalotes brancas
- 02 échalotes vermelhas
- 02 tomates pelados e sem sementes
- ½ dente de alho
- ½ dente de vinho tinto
- Azeite
- Sal e pimenta-do-reino
- Cebolinha francesa para decorar
- manteiga para dourar
- Farinha de trigo para empanar

### • • • Modo de Preparo

Em uma caçarola, doure o alho no azeite. Acrescente as cebolas (échalotes), os tomates cortados em quatro e refogue por alguns min. Depois, regue com o vinho, Tempere com sal e a pimenta, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 mim.

Em outra panela com água fervente, escale o alho poró inteiro, depois corte em três pedaços iguais e passe os na manteiga tempere com sal. Tempere a tranche do peixe, passe levemente na farinha de trigo e grelhe dos 2 lados em grelha untada com manteiga.

Monte o prato de serviço: distribua o molho previamente aquecido, acrescente os pedaços de alho poró e sobre, eles, coloque o peixe. Decore com a cebolinha francesa.

## - CAMARÃO AO COM CATUPIRY -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de camarões médios ou grandes
- 02 colheres de sopa de suco de limão, Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 03 colheres de sopa de óleo
- 03 cebolas médias
- 02 dentes de alho
- 03 colheres de sopa de salsinha picada
- 01 colher de sopa de cebolinha verde picada
- 01 colher de sopa de coentro picado
- 01 kg de tomates descascados e sem sementes
- 01 queijo catupiry grande

### • • • Modo de Preparo

Descasque, limpe e cozinhe os camarões (3min). Tempere com suco de limão, o sal e a pimenta. Aqueça o óleo, junte a cebola e o alho bem picado, deixe fritar por uns 5 min., junte os tomates, a salsinha, a cebolinha e o coentro. Tempere a gosto com sal e pimenta, cozinhe por 15 min. até o molho engrossar, junte o camarão. Forre a forma refratária com catupiry partido em pedaços, cubra com molho e os camarões, Leve ao forno quente até derreter o queijo. Sirva com arroz.

## - SALMÃO GRATINADO -

### • • • Ingredientes

- 01 salmão fresco não salgado
- 01 colher de chá de alho socado
- 02 colheres de sopa de farinha de rosca em flocos
- 01 colher de sopa de queijo parmesão
- 04 colheres de sopa de maionese
- Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto

### • • • Modo de Preparo

Coloque um pouco de azeite em uma assadeira e deposite o salmão com pele virada para baixo. Salpique sobre o peixe sal e pimenta-do-reino e leve ao forno por 10 min. Em uma travessa funda, misture o alho, a maionese e a salsa. Espalhe sobre o salmão e em seguida polvilhe com farinha de rosca e queijo parmesão. Leve novamente ao forno por mais 10 min.

## - FILÉ DE SALMÃO COM LEGUMES -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de filé de salmão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- suco de limão
- 100ml de azeite
- 300g de vagem
- 300g de cenoura
- 600g de batata
- 01 ramo de erva doce
- molho de limão a gosto

### • • • Modo de Preparo

Comece trançando o salmão. Tempere as tranças com sal, pimenta e o suco limão. Doure-as na metade do azeite. A parte, corte as vagens, e as cenouras em palitos e as batatas em rodelas. Cozinhe em água com sal e escorra bem. Refogue todos os legumes no azeite restante. Junte a erva doce.

Molho de limão: Misture 2 colheres de sopa de manteiga derretida com 1 colheres de sopa de azeite, suco de ½ limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque numa molheira e sirva.

## - PEIXE AL ORANGE -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de filé de peixe de carne rija (abadejo/robalo)
- 04 colheres de chá de margarina
- 02 laranjas pequenas descascadas em gomos e sem película
- 02 tomates médios sem sementes, picados
- 03 colheres de sopa Suco de limão
- 03 colheres de sopa de cada salsinha e cebolinha picadas
- 01 dente de alho espremido
- 01 pitada de tomilho e de pimenta-do-reino

• • •

### Modo de Preparo

Numa frigideira não aderente, doure as laranjas e os tomates em 02 colheres de chá de margarina. Retire da frigideira e reserve. Na mesma frigideira, tempere o filé com metade do caldo de limão, e com o restante da margarina, doure o filé dos dois lados. Transfira para o prato, mantendo quente. Na frigideira, junte as laranjas, os tomates, o restante do caldo do limão, o alho e os temperos. Cozinhe por 2 a 3 min e despeje sobre o peixe.

## - LINGUADO A BELLE MEUNIERE -

### • • • Ingredientes

- 01 kg de filé de linguado com limão e pimenta-do-reino
- 02 colheres de sopa de farinha de trigo
- 08 colheres de chá de margarina light
- 200g de camarão cozido e picado
- 01 xícara de Champignons fatiado
- 02 colheres de sopa de alcaparras escorridas e lavadas
- 01 colheres de sopa de salsinha picada

• • •

### Modo de Preparo

Passar o filé de peixe na farinha de trigo. Numa frigideira não aderente, doure os dois lados na metade da margarina, virando com cuidado até ficarem cozidos. Retire o peixe e reserve, mantendo aquecidos. Na mesma frigideira, doure rapidamente o restante dos ingredientes na margarina restante. Despeje sobre o peixe.

## - FRUTOS DO MAR AO FORNO -

### • • • Ingredientes

- 1,5 Kg de sardinhas (ou 1kg de sardinhas limpas). Quanto menor a sardinha mais saborosa.
- 01 colher (sopa) de sal, de preferência sal marinho, comprado em casas de produtos naturais.
- 01 xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 01 xícara de (chá) de óleo de milho ou girassol
- 02 ou 03 folhas de louro amassadas
- 03 dentes de alho amassados
- 02 cebolas em rodelas
- 02 tomates em rodelas (opcional)
- tomate e cebola em rodelas, suficientes para cobrir o fundo da panela (opcional)

### • • • Modo de Preparo

Limpe as sardinhas retirando as víceras, as escamas e a cabeça. Lave muito bem. Deixe de molho em água para cobrir e o sal pôr cerca de 01 hora. Escorra as sardinhas, coloque a grelha na panela de pressão, ou forre o fundo com tomate e cebola, se usar grelha, não precisa colocar água, ou vinagre e o óleo fazem o mesmo efeito. Coloque uma camada de sardinha e uma cebola, alho e louro. Repita as camadas até acabarem os ingredientes. Regue com o óleo e o vinagre cozinhe pôr 20 minutos, contados após a panela apitar, se forem sardinhas pequenas. Se forem grandes, 30 minutos. Apague o fogo e só abra a panela depois de fria. Arrume as sardinhas em um refratário tapado com a própria tampa, ou com filme plástico, e conerve em geladeira, pôr até uma semana, se a receita for executada, em panela comum as espinhas não se desmancham.

### **Observação do colaborador:**

Receita de fácil execução e barata. O resultado final será a obtenção de sardinhas parecidas com as em conservas mas muito mais saborosas. Para a execução do prato, é preciso uma grelha, que se adapte à panela de pressão. Uma legumeira que se adapte a panela de pressão é melhor ainda. A grelha pode ser feita por qualquer funileiro, com essa chapa de aço inox, fácil de encontrar, toda furadinha, conhecida como chapa da casa da moeda. Essa grelha é muito útil para fazer pratos árabes, e para cozinhar legumes ou qualquer outro alimento no vapor para fazer a grelha, corte um quadrado da chapa, de tamanho adequado e dobre os cantos aproveitando a ideia, mande fazer chapas idênticas para as suas assadeiras, para os assados de fim de ano. Essas grelhas são excelentes para todos tipos de assados, principalmente peixes. E não dispuser de nenhuma dos dois equipamentos, fore a panela com uma camada de dois dedos de tomate e cebola em rodelas se as sardinhas da mesma forma que se usa sardinhas em lata.

## - CALDEIRADA DE FRUTOS DO MAR -

### • • • Ingredientes

- ½ copo americano de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- Coentro e cheiro verde a gosto
- 05 Tomates bem maduros picados e sem sementes
- 02 Pimentões amarelos ou verdes picados e sem sementes
- 03 cebolas médias descascadas e picadas
- 01 copo de leite de coco
- Sal, pimenta vermelha, pimenta-do-reino, e alho picado a gosto
- 500g de camarões médios congelados
- 500g de frutos do mar congelados (polvo, lula e marisco)
- 800g de filés de peixe cortados em cubos de 4x4cm (congrio, garoupa ou pintado)
- Sal, pimenta-do-reino, alho, limão, açafrão, molho de soja e ervas finas para marinar os crustaceos e o peixe.

### • • • Modo de Preparo

Aqueça numa panela de barro os dois tipos de azeite e refogue um pouco de sal, alho e pimenta-do-reino. Quando o alho dourar, refogue pela sequências as cebolas, os pimentões e os tomates picados até começar a “soltar água”. A seguir, junte o copo de leite de coco e mexa lentamente até a mistura se tornar alaranjada e voltar a ferver; acrescente a mistura de ervas verdes (coentro e cheiro verde). Quando ferver novamente, o molho base esta pronto. Corrija o sal e acrescente pimenta vermelha, se desejar um molho mais picante. Esse molho pode ser complementado com filés de peixes, camarões, frutos do mar ou qualquer criatura que viva debaixo d´água.

Descongele os peixes e crustáceos. Remova seus intestinos dorsais. Misture os camarões com os crustáceos e tempere com sal, pimenta-do-reino, açafrão e ervas finas. Corte os peixes em cubos e tempere-os separadamente dos crustáceos, com sal, pimenta-do-reino, molho de soja, suco de limão e ervas finas. À partir do molho base fervendo coloque os pedaços de peixe e os crustaceos, mergulhando-os no molho fervente; quando a fervura abrir novamente, deixe por 10 minutos, desligue o fogo e leve à mesa. Com o excesso de caldo, faça um pirão com farinha de mandioca e pimenta. Sirva com um risoto de camarões rosa e açafrão.

Rendimento: 06 pessoas

## - POLVO ENSOPADO -

### • • • Ingredientes

- 01 ½ kg de polvo limpo
- ¼ de xícara de chá de óleo
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
- 02 cebolas bem picadas
- 06 tomates maduros, firme sem pele e sem sementes
- 01 folha de louro
- 10 raminho de salsa
- 01 xícara de chá de vinho branco seco
- 01 colher de chá de sal
- 01 molho de pimenta-do-reino preta
- 01 panela de 20cm de diâmetro

### • • • Modo de Preparo

Lave bem o polvo deixando de molho em água fria por 15min. Para soltar toda areia que fica as ventosas. Corte em bocados na panela sem deixar escurecer. Junte os tomates, o louro e a salsa ½ xícara de vinho e deixe cozinhar em fogo brando, numa panela tampada por aproximadamente 20 min. Até desmanchar a polpa dos tomates. Junte o pouco restante do vinho e deixe cozinhar em fogo brando, numa panela tampada por aproximadamente 30 min, até o polvo ficar macio junte o sal e deixe o molho apurar, em panela destampada, uns 10 min. Retire a salsa e o louro e sirva bem quente, espalhando salsa bem picada por cima. Passe o molho de pimenta preta para que cada um se sirva a gosto. Sirva acompanhado de batatas cozidas ou arroz.

## - HADDOCK AO LEITE -

### • • • Ingredientes

- 01 Kg de haddock
- 250ml de leite
- 03 colheres de sopa de azeite de oliva
- 250g de cebola em rodela mais ou menos grossa
- 05 tomates picados em pedaços grandes
- Azeitonas verdes e pretas
- 01 folha de louro
- Sal, Pimenta-do-reino
- 50g de manteiga
- Salsa picada

### • • • Modo de Preparo

Cozinhe o haddock no leite refogue na manteiga e cebola e os tomates sem deixar que dorem, junte o sal e a pimenta-do-reino e o louro e as azeitonas e cozinhe por alguns minutos sem deixar que o tomate se desfaça junte a salsinha quando o haddock estiver cozido escora coloque o refogado em uma travessa e coloque o haddock por cima juntamente com leite engrossado com farinha de trigo torrada. Acompanha arroz branco.

## - VIEIRAS COM PÊRA COZIDA AO VINHO TINTO E MAÇÃ -

### • • • Ingredientes

- 01 litro de vinho tinto
- 01 cebola
- 200g de açúcar
- 06 pêras
- 20 vieiras
- 02 maçãs
- Manjeriçã roxo para decoração
- Sal e pimenta do reino a gosto

### • • • Modo de Preparo:

Temperar as vieiras com sal e pimenta. Reservar. Picar a cebola, colocar em uma panela com azeite e vinho tinto, deixar reduzir pela metade e reservar fora do fogo. Fazer um caramelo com açúcar. Descascar as pêras, cortá-las em brunoise e misturar com o caramelo. Misturar a redução de vinho tinto com a pêra e o caramelo. Deixa reduzir por 30 minutos até virar um melaço. Cortar as maçãs em fatias bem finas e reservar. Grelhar as vieiras. Em um prato fundo, colocar a pêra ao vinho. Colocar as vieiras por cima. Decorar com maçã e o manjeriçã roxo.

## - LASANHA DE VIEIRAS -

### • • • Ingredientes

- 8 lascas de palmito fresco(3cm de espessura)
- 20 unidades de vieira
- 120 g de maisena
- 180g de farinha de trigo
- 30g de fermento
- 250g de água
- 150g de creme de leite
- 02 ovos
- 1 litro de óleo de soja
- Sal e pimenta a gosto

### • • • Modo de Preparo:

Temperar as vieiras com sal e pimenta. Reservar. Misturar a maisena, a farinha, o fermento, a água, o creme de leite e os ovos. Reservar em temperatura por 30 minutos. Colocar o óleo para esquentar em temperatura baixa. Passar o palmito na mistura de tempura e colocar no óleo quente para fritar. Retirar do óleo e deixar esfriar. Grelhar as vieiras. Em um prato colocar 2 fatias de palmito com 2 vieiras no meio e 3 vieiras por cima, como se fosse uma lasanha. Decorar com ervas.



## - MOQUECA DE CAMARÃO COM BANANA DA TERRA -

### • • • Ingredientes

- 3 dentes de alho grandes picados
- 1 ½ xícara(chá) de cebola picada
- 4 colheres(sopa )de óleo
- 3 xícaras(chá) de caldo de camarão ou cubos industrializados diluídos em água quente
- 4 colheres(sopa) de azeite-de-dendê
- 1 pedaço de 5 cm de pimentão verde
- 1 pedaço de 5 cm de pimentão vermelho
- ½ colher(chá) de pimenta-do-reino
- 1/3 colher(chá) de sal
- 700 ml de leite de coco
- 2 xícaras(chá) de tomate picado
- 600 g de camarões-rosa médios, limpos
- 3 colheres(chá) de suco de limão
- 2 bananas-da-terra, em rodela
- 2 colheres(sopa) de coentro picado
- 10 folhinhas de manjeriço
- ½ pimenta dedo-de-moça picada

### • • • Modo de Preparo:

Em uma panela de ferro ou barro, de preferência, refogue o alho e a cebola no óleo durante cinco minutos. Acrescente o caldo de camarão, o azeite-de-dendê e os pimentões e deixe ferver por cinco minutos. Em seguida, coloque a pimenta-do-reino, o sal, o leite de coco, o tomate, o camarão, o suco de limão e cozinhe mais dois minutos. Retire os pedaços de pimentão. Corrija o sal e pimenta, se necessário. Sirva acompanhado com arroz e farofa.

## - VIEIRAS E CAMARÕES SOBRE O LEITO DE MAÇÃ E CURRY -

### • • • Ingredientes

- 8 vieiras;
- 4 a 5 maçãs verdes
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de sobremesa) rasa de curry
- 1 colher(de chá) de azeite
- Cebolinha verde cortada em rodela bem finas
- Sal e pimenta-do-reino, o quanto baste;

### • • • Modo de Preparo:

Lave as maçãs, corte em quatro, retire o centro com sementes e rale grosseiramente. Numa panelinha derreta a manteiga, junte a maçã ralada e ¾ do curry. Misture e cozinhe em fogo forte por cinco minutos. Reserve. Numa frigideira aqueça o azeite e grelhe em fogo forte os camarões(dois a três minutos de cada lado). Tempere com sal e pimenta-do-reino. Encha quatro formas ou vasilhas pequenas com a maçã e vire sobre os quatro pratos. Coloque um pouco de cebolinha sobre o leito de maçã e coloque por cima duas vieiras e dois camarões. Polvilhe um pouco de curry e sirva acompanhado por arroz integral.

## - SAUTÉ DE VIEIRAS COM PESTO DE LEGUMES E AZEITE AROMÁTICO -

### • • • Ingredientes

- 12 vieiras
- 2 dentes de alho picado
- 1 abobrinha em pequenos cubos
- 1 berinjela em pequenos cubos
- 1 cebola em pequenos cubos
- 1 pimentão verde em pequenos cubos
- 1 pimentão vermelho em pequenos cubos
- Cerefólio, flor-de-sal, folhas de manjeriço
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite aromático

### • • • Modo de Preparo:

Faça uma ratatouille(refogadinho)puxando no azeite, sem deixar dourar os cubos de cebola e pimentões(verde e vermelho).Junte a berinjela e, depois, a abobrinha, deixando tudo “al dente” .

No final, acrescente o sal, a pimenta,o manjeriço e o alho.Salteie as vieiras em uma frigideira, apenas de um lado,sem virá-las.Em cada prato,faça três pequenos montinhos com o ratatouille e coloque uma vieiras sobre cada um.

Regue com azeite aromático e salpique com flor-de-sal e cerefólio

**Dica:** ½ litro de azeite extravirgem temperado com aceto balsâmico, anis-estrelado, cardamomo,louro,sementes de papoula,tomilho e zimbros a gosto.

## - CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES À LA TOMATE -

### • • • Ingredientes

- 12 vieiras
- 250 ml de azeite extravirgem
- 5 folhas de manjeriço
- 3 échalotes picadas(cebola francesa)
- 2 tomates sem casca e sem sementes, em cubos bem pequenos
- 1 ramo de tomilho fresco
- Folhas de estragão
- Suco de um limão
- Flor-de-sal, pimenta-do-reino Tabasco a gosto

### Modo de Preparo:

Refogue rapidamente os cubos de tomates, a échalote, o tomilho e algumas folhas de manjeriço e, depois acrescente o sal, a pimenta e o Tabasco, mexendo levemente.Corte as vieiras cruas em lâminas bem finas e regulares e passe-as em uma mistura do azeite com o suco do limão. Monte os tomates em forma de rosa no prato, cubra com as lâminas de vieiras e depois com flor-de-sal, azeite e redução de aceto balsâmico.Sirva com tomates de baguete de azeite.

**Para servir:** Redução de aceto balsâmico com estragão - Torradas de baguete

**Dica:** Leve um pouco de aceto balsâmico ao fogo baixo por cerca de 10 minutos para reduzir.Acrescente, no final, folhas de estragão.

## - TORTA FRIA DE VIEIRAS COM CEBOLA -

### • • • Ingredientes 12 vieiras

- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 6 filés de anchova picados
- Massa phyllo
- Agrião, échalote, ervas finas frescas e tomilho fresco a gosto
- Azeite

### • • • Modo de Preparo:

Puxe as cebolas no azeite sem deixar dourar; acrescente o alho e o tomilho e cozinhe lentamente. Corte a massa phyllo em retângulos de 15 cm x 10 cm e separe em grupos de três folhas (sobrepostas) para cada prato. Com o auxílio de um pincel de cozinha, unte a massa com azeite e leve ao forno para assar a 180°C por 5 minutos. As vieiras devem ser salteadas inteiras com azeite ou apenas grelhadas rapidamente na chapa. Para montar o prato, coloque a massa assada, cubra com as anchovas e depois as vieiras (três por torta). Sirva com uma saladinha de agrião com échalote e ervas finas.

**Dica:** A Phyllo é uma espécie de massa folhada bem fininha, que, ao ser assada, fica bem crocante.

## - LAGOSTA NEWBORG -

### • • • Ingredientes

- Para 1 kg de filé de lagosta
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de catchup
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 xícara de vinho branco
- ½ colher de sopa de conhaque
- 1 xícara de leite de coco
- 3 xícaras de creme de leite
- Suco de 2 limões
- ½ cebola ralada
- Molho inglês a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### • • • Modo de Preparo:

Tempere a lagosta com sal, pimenta, limão e passe na farinha de trigo. Doure-as na manteiga com cebola e acrescente mais sal, pimenta, molho inglês, vinho branco e conhaque. Deixe refogar por alguns minutos e acrescente o leite de coco, o ketchup e o creme de leite. Deixe reduzir o molho até que adquira um corpo consistente e sirva com arroz.

Obs: Caso o molho não atinja uma boa consistência, adicione um pouco de trigo ou em caso contrário adicione um pouco de vinho branco. 10 minutos para reduzir. Acrescente, no final, folhas de estragão.

## - LAGOSTA AO TERMIDOR -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de filé de lagosta cozida
- 1 copo de cogumelos
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de páprica doce
- ½ colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de creme de leite
- ½ colher de sal

### • • • Modo de Preparo:

Corte os filés em pedaços juntamente com os cogumelos em fatias, refogando-os na manteiga, adicione a páprica, a mostarda, a salsinha. Aqueça até levantar fervura e reserve. Numa panela aqueça a manteiga restante, misture a farinha, adicione o creme de leite e cozinhe até engrossar. Acrescente o cogumelo e a lagosta. Poderá ser servido em uma travessa, ou poderá se encher a cauda da lagosta com esta mistura, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

## - SALMÃO COM GERGILIM E TAMARINDO -

### • • • Ingredientes

#### Salmão

- 780 g de salmão (sem pele) cortado em filés
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sobremesa) de gergelim preto
- 6 colheres (sobremesa) de gergelim branco
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca moída a gosto

#### Salada

- 1/3 de maço de folhas de espinafre fresco
- 1 e 1/2 xícara (chá) de funcho (bulbo de erva-doce) cortado em tiras finas
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca moída a gosto

#### Molho

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de shoyu
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (café) de mel
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 2 xícaras (café) de água
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de polpa de tamarindo

### • • • Modo de Preparo:

1/ para fazer o molho, leve o shoyu e o açúcar ao fogo brando por 20 minutos, mexendo até começar a ficar espesso. adicione o mel.

2/ dissolva o amido em água e acrescente a redução de shoyu. junte a polpa de tamarindo e deixe por mais alguns minutos até incorporar ao molho.

3/ enquanto o molho fica pronto, tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino. misture os dois tipos de gergelim e passe no salmão por todos os lados.

4/ em uma vasilha funda, junte as de espinafre, o funcho e os temperos. misture bem e arrume no fundo da travessa.

5/ numa frigideira, aqueça o azeite e passe o peixe grelhado todos os lados por seis minutos. retire os pedaços do fogo e, se desejar, corte-os ao meio

6/ arrume os pedaços de peixe sobre as folhas frescas e regue com o molho aquecido.

## - BACALHAU AO MOLHO BRANCO -

### • • • Ingredientes

- 2 lombos de bacalhau
- 250g de arroz pré cozido com açafrão
- Amêndoas fatiadas
- Salsinha picada
- Molho Branco
- 50g de manteiga, 350ml de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ copo de caldo de peixe
- Champignon fatiado
- ½ cebola ralada

### • • • Modo de Preparo:

Cozinhe o bacalhau em água por aproximadamente 5 minutos (reservar a água para o caldo de peixe). Numa frigideira à parte, doure a cebola na manteiga, adicione o creme de leite e a farinha de trigo dissolvida no caldo de peixe, misturando sempre em fogo alto até tomar consistência. Doure o bacalhau em azeite. Junte ao arroz a amêndoa fatiada e a salsinha picada. Monte o prato com o bacalhau ao centro, uma porção de arroz e regue com o molho. Salpique e sirva.

## - BACALHAU COM BRÓCOLIS E BATATAS -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de lombo de bacalhau
- 50 g de azeitonas sem caroço
- 300g de batatas Grizette (cozidas e passadas na manteiga com salsinha picada)
- 200 g de brócolis cozidos
- 3 ovos cozidos (cortados ao meio)

### • • • Modo de Preparo:

Leve o bacalhau para assar na brasa, deixando-o a uma distância de aproximadamente 35 cm da brasa.

Asse-o durante uns 10 minutos para que cozinhe por inteiro.

Monte o prato com o bacalhau juntando as azeitonas, os brócolis e as batatas. Regue com um fio de azeite. Sirva em seguida.

## - BACALHAU TRICOLOR -

### • • • Ingredientes

- 700g de lombo de bacalhau
- 1 cebola média picada em rodela bem finas
- 20g de alcaparras
- 3 pimentões coloridos em tiras finas
- 50g de azeitonas verdes e pretas
- 500g de talharim pré cozido
- 4 colheres de sopa de pasta aromática
- 200 ml de creme de leite fresco

### • • • Modo de Preparo:

Pasta aromática: 1/2 cebola picada, ½ pimentão verde picado, ½ xícara de chá de azeite de oliva, 1 dente de alho, manjeriço fresco, 50 g de nozes picadas, sal a gosto.

Bata os ingredientes no liquidificador e reserve

Grelhe os lombos de bacalhau (previamente descongelados) até dourar. A parte, refogue a cebola no azeite e junte os pimentões, azeitonas e alcaparras; acrescente o creme de leite e a pasta aromática. Misture uma parte do molho ao macarrão. Sirva um filé em cada prato com uma porção do talharim e regue com o restante do molho.

Enfeite com as cebolas, as tiras de pimentão, alcaparras e azeitonas.

## - SALMÃO COM REDUÇÃO DE VINHO TINTO -

### • • • Ingredientes

- 400 ml de vinho tinto seco
- 400 ml de vinagre balsâmico
- 200 g de açúcar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para grelhar
- 800 g de salmão (4 postas de 200 g)

### • • • Modo de Preparo:

Coloque o vinho com o vinagre balsâmico e o açúcar numa panela. Misture, leve ao fogo e deixe até que o líquido esteja reduzido à metade da quantidade inicial. Apague o fogo.

Tempere o salmão com sal e pimenta e grelhe em um pouco de azeite, deixe no fogo tempo suficiente para dourar por fora, pois as postas devem permanecer cruas por dentro. Cubra com o molho e sirva imediatamente.

## - FILÉ DE DOURADO À FLORENTINA -

### • • • Ingredientes

- 4 filés de dourado com aproximadamente 150g cada ;
- ½ cebola pequena;
- 1 ramo de salsa e cebolinha ;
- 1/3 de copo de vinho branco;
- 1 molho de espinafre;
- 1 colher (de sopa) de azeite;
- ½ receita de molho mornay
- sal e pimenta-do-reino,o quanto bastem

### • • • Modo de Preparo:

Faça um court bouillon:coloque numa panela 400ml de água,cebola,salsa,cebolinha e vinho branco .leve ao fogo e deixe ferver alguns minutos. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino e cozinhe nesse bouillon desfolhe o espinafre, lave bem e cozinhe em água fervente com sal . escorra e esprema bem com a mão . refogue no azeite . Coloque o espinafre no fundo de uma vasilha refratária; por cima, o filé de peixe; cubra com o molho Mornay, polvilhe com o queijo escolhido e leve ao forno para gratinar.

## - ESCABECHE DE ATUM -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de atum fresco
- Sal a gosto
- 2 abobrinhas italianas
- 1 cebola fatiada
- 40 grãos de pimenta-do-reino preta
- 1 xícara (chá) de vinagre
- 3 folhas de louro
- 2 dentes de alho inteiros
- 1 litro de azeite
- 8 ramos de salsa picada

### • • • Modo de Preparo:

Em uma panela grande, coloque o atum cortado em pedaços grossos, temperados com sal, mais as abobrinhas cortadas em três a quatro pedaços, a cebola, os grãos de pimenta, o vinagre, o louro e os dentes de alho. Derrame o litro de azeite por cima e leve para cozinhar por oito a dez minutos. Apague o fogo e deixe o peixe esfriar no próprio cozido para que tome gosto. Deixe por um ou dois dias na geladeira para ficar mais saboroso. Retire o atum da panela, desfie e coloque numa travessa. Fatie as abobrinhas bem fininho e coloque sobre o atum, juntamente com a cebola. Decore com a folha de louro, os alhos inteiros cozidos e salsa picada.

## - LAGOSTA GRELHADA COM ALCAPARRAS -

### • • • Ingredientes

- 2 Lagostas inteiras
- 5 colheres de sopa de manteiga, em temperatura ambiente
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 colher de chá de alcaparras

### • • • Modo de Preparo:

Corte as lagostas em 2 metades, da cauda à cabeça. É mais fácil pedir ao peixeiro que faça isso. Tempere cada uma das lagostas com 1/4 de colher de chá de sal e pimenta, coloque-as então na grelha, bem perto do fogo. com as carapaças viradas para o fogo. Espalhe 2 colheres de manteiga sobre as lagostas. Deixe uns 10 minutos. Vire e deixe grelhar mais 3 a 5 minutos. Enquanto isso, pique bem as alcaparras e junte às 3 colheres de manteiga restantes. Leve essa manteiga à grelha numa pequena panela até derreter. Sirva as lagostas acompanhadas do molho de manteiga e alcaparras ao lado.

## - LULA GRELHADA NO AZEITE -

### • • • Ingredientes

- 1 Lula fresca bem rosada de 250g
- castanha-do-pará picadas para decorar
- Azeite de castanha-do-pará
- Folhas de manjeriço

### • • • Modo de Preparo:

Corte a lula em três partes, retirando a tripa e a água. Reserve. Aqueça uma frigideira com um pouco do azeite e, quando estiver bem quente, grelhe a lula até ficar no ponto. Regue com azeite, acrescente castanhas-do-pará e folhas de manjeriço.

## - POLVO MARINADO -

### • • • Ingredientes

- 10 grãos de zimbros
- 1 polvo bem cinza, de aprox. 500g
- 250 ml de azeite de oliva português
- 2 tomates sem pele e sementes, em cubos
- Pimenta-do-reino
- Sal

### • • • Modo de Preparo:

Corte o polvo em cubos grandes. Aqueça uma lata de azeite a 230°C. Desligue o fogo, jogue o polvo e os temperos. Quando esfriar, junte os tomates e deixe marinar por pelo menos dois dias.

## - FILÉ DE LINGUADO AO FORNO -

### • • • Ingredientes

- ½ Kg de Filé de Linguado
- Meia colher chá de sal
- 1 xícara chá de maionese Hellmann's Light
- 2 Bastões de Palmito cortados em rodela médias
- 2 Colheres chá de salsa picada
- 3 Colheres sopa de farilha de rosca
- 1 Tomate grande, sem sementes, picado
- Para untar e polvilhar: maionese Hellmann's Light, farilha de rosca

### • • • Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média 180°C. Unte e polvilhe um refratário pequeno 26x16cm. Reserve. Em uma tigela média, junte o filé, o sal e meia xícara chá da maionese Hellmann's Light. Misture e divida os filés em duas porções. Faça uma camada no fundo do refratário reservado com uma das porções de filé. Cubra com o palmito e salpique a salsa. Espalhe o restante da maionese Hellmann's Light, e cubra com o restante dos filés. Polvilhe a farinha de rosca e espalhe o tomate. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.



## - SALMÃO AO CREME DE COCO -

### • • • Ingredientes

- 1/2 quilo de salmão
- sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- suco de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 garrafinha (200 ml) de leite de coco light
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite
- salsa picada

### • • • Modo de Preparo:

Corte o salmão em fatias grossas, tempere com limão, sal, pimenta-do-reino e metade da maionese e deixe tomar gosto por alguns minutos. Numa frigideira com tampa. coloque o azeite e a cebola, regue com metade do leite de coco light e leve ao fogo baixo. tampada. por 10 minutos". Acrescente as postas de salmão e cozinhe de 5 a 7 minutos até o salmão começar a soltar suas fibras. Em uma panela faça um creme com o leite de coco restante. o amido e o leite, cozinhando sem parar de mexer, até engrossar. Retire do fogo. acrescente a maionese restante e despeje sobre o salmão, polvilhando com salsa. Sirva ainda quente.

## - LINGUADO RECHEADO COM QUEIJO BRIE AO MOLHO DE ERVAS -

### • • • Ingredientes para o peixe:

- 4 filés de linguado
- 100g de queijo brie
- 1 xícara de farinha de trigo
- azeite para grelhar
- sal e limão para temperar o peixe

### • • • Ingredientes para o molho de ervas

- 1 xícara de azeite
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de uma mistura das seguintes ervas: manjeriçã, alecrim, sálvia e ervas finas.

### • • • Modo de Preparo:

Tempere os filés de linguado com sal e limão a gosto. Empane os filés na farinha de trigo e grelhe em azeite numa frigideira antiaderente. Sobre cada filé disponha o brie fatiado. Cubra com os outros filés já grelhados.

Preparo: leve ao fogo o azeite e a manteiga. Deixe ferver e acrescente as ervas picadas.

Montagem: disponha os filés em um refratário e leve ao forno para derreter o queijo brie. Tire do forno, regue com o molho de ervas e sirva.

## - ESPAGUETE COM VÔNGOLE -

### • • • Ingredientes

- 1 kg de vôngole lavado
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 2 cebolas médias picadas em pedaços pequenos
- 2 dentes de alho sem casca cortados em lâminas bem finas
- 4 tomates médios sem pele e sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- folhas de 1/2 maço médio de manjericão
- 200g de espaguete
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### • • • Modo de Preparo:

Coloque os vôngoles em uma panela com 250ml de água e cozinhe por 15 minutos ou até abrirem. Retire do fogo, separe somente os vôngoles abertos. Coe o caldo formado e reserve. Coloque em uma panela o azeite de oliva, as cebolas e o alho. Leve ao fogo e refogue por 5 minutos. Incorpore os tomates e refogue por mais 5 minutos. Adicione os vôngoles e o caldo reservado, o vinho, o sal e a pimenta. Continue a cozinhar, mexendo de vez em quando com cuidado, por 10 minutos ou até encorpar um pouco e o vinho evaporar. Acrescente o manjericão e acerte o sal. Depois de 1 minuto, retire do fogo e reserve. Cozinhe a massa em uma panela com 3 litros de água fervente e 3 colheres (chá) de sal. Ao ficar al dente, retire do fogo e escorra a água. Montagem: distribua a massa em pequenas tigelas, espalhe o molho e sirva.

## - SALMÃO RECHEADO COM ERVAS -

### • • • Ingredientes

- 2 filés de salmão de 1 kg a 1,2 kg cada
- 120 g de manteiga derretida
- 25 g de ervas frescas picadas (manjericão, hortelã, salsinha, coentro, cebolinha)
- Raspas de 2 limões
- 3 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Azeite para pincelar

### • • • Modo de Preparo:

Compre um salmão inteiro e peça ao peixeiro que retire a cabeça, divida em dois filés, tomando o cuidado de retirar todas as espinhas. Numa tigela, misture todos os ingredientes (menos o peixe). Sobre a parte da carne de um dos filés, coloque toda esta mistura. Coloque o outro filé por cima, como se estivesse remontando o peixe. Passe o fio (próprio para cozinha) em volta desde o rabo até a parte mais grossa. Deixe espaços de 4 cm entre cada passada de barbante. Pincele com azeite e salpique sal e pimenta por cima. Leve ao forno preaquecido (180°C), assando por 10 minutos cada lado. Desligue o fogo e deixe descansar por 3 minutos. Retire do forno, corte as linhas e sirva cortado em porções individuais.

## - TALHARIM COM FRUTOS DO MAR -

### • • • Ingredientes

- 500g de camarões sete barbas limpos
- 500g de camarões grandes limpos
- 500g de lulas limpas cortadas em anéis
- 500g de polvo limpo, cozido e cortado em pedaços
- 500g de mariscos
- 1 cebola grande picada
- 6 dentes de alho espremidos
- 1 xícara (chá) de salsa picada
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 limão pequeno
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 1/2 copo (americano) de vinho branco seco
- 2 Kg de talharim e 1 litro de molho de tomate ao sugo

### • • • Modo de Preparo:

Os mariscos devem estar limpos, fervidos em água e sal e retirados das cascas. Tempere os camarões e as lulas com sal, pimenta do reino, suco de limão e 2 dentes de alho espremidos. Coloque o azeite em uma panela funda e leve ao fogo. Refogue o restante do alho picado e a cebola. Adicione as lulas e depois os camarões. Deixe refogar: Junte o polvo cozido. Adicione o vinho branco e deixe evaporar. Acrescente o molho de tomate. Por último, adicione os mariscos pré-cozidos e sem casca. Deixe apurar um pouco e corrija o sal. Enquanto isso, encha um caldeirão grande com cerca de 10 litros de água. Depois de levantar fervura, coloque sal. Adicione o talharim mexendo para que não grude. Deixe ferver e siga as instruções do tempo de cozimento da embalagem até ficar al dente. Se a massa for fresca, o cozimento é muito rápido. Se for de grano duro, demora cerca de 9 minutos. Escorra, adicione o molho e a salsa picada e sirva imediatamente. Dicas: para cozinhar o polvo, pode-se colocá-lo na panela de pressão sem água por 7 a 8 minutos para cada quilo, ou com um pouco de água. Deve-se iniciar a contagem de tempo, após a panela abrir pressão. Na panela comum, coloque o polvo em água com um pouco de sal. Quando estiver fervendo espete os tentáculos do polvo com um garfo e dê alguns mergulhos até ele encolher (isso evitará que fique duro). Faça isso com todo o polvo. Coloque junto uma cebola inteira. Quando a cebola estiver cozida, o polvo estará bom. Só cozinhe os mariscos que estiverem fechados (os abertos não estão bom para consumo). Quando a casca abrir na água fervente, ele está pronto. Para fazer o molho ao sugo, refogue uma cebola e dois dentes de alho em azeite e junte 15 tomates bem maduros sem pele picados (com as sementes). Coloque um ramo de alecrim e 1/2 litro de água quente. Deixe o molho apurar em fogo baixo por cerca de 1 hora (mexendo sempre e adicionando água quente se necessário). Salgue agosto e retire o ramo de alecrim.

## - CAMARÃO NO ABACAXI -

### • • • Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1 Kg de camarão
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 200ml de creme de leite Jundiaí
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de shoyu

### • • • Modo de Preparo:

Corte o abacaxi em rodelas grossas, retire a polpa e leve à geladeira com a casca. Refogue os camarões, temperados com sal, limão e cebola em uma colher sopa de azeite. Retire do fogo e reserve até esfriar. Misture o creme de leite, o ketchup, a mostarda, a maionese, o shoyu e o sal a gosto. Junte os camarões reservados e frios. Misture com a polpa do abacaxi. Sirva dentro das duas metades do abacaxi.

## - ENROLADINHOS DE PESCADAS -

### • • • Ingredientes

- 6 filés de pescadas
- 6 dentes de alho
- 1/2 xícara (chá) de manjericão
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 150g de molho tomate industrializado
- 1/2 limão (suco)

### • • • Modo de Preparo:

Tempere os filés com sal e limão. Amasse o alho. Pique o manjericão e coloque o sal. Abra os filés e coloque a pasta. Enrole, arrume numa panela, regue o azeite e o molho por cima. Leve para cozinhar em fogo fraco, até amolecer os filés.

## - MOLHO DE CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 1/2 quilo de camarão (grande)
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- 3 tomates cortados em pedaços
- 1 cebola ralada

### • • • Modo de Preparo:

Faça um refogado com os tomates e os temperos. Acrescente os camarões limpos. Se necessário, ponha um pouco de água para o cozimento até ficarem levemente rosados. Sugestão: coloque este molhe sobre postas de peixes.

## - PEIXE COM MOLHO E ALHO -

### • • • Ingredientes

- 600g de linguado
- 06 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 tomates
- 1 pimentão amarelo
- 2 colheres (sopa) de molho tomate
- Água o suficiente
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 limão (suco)

### • • • Modo de Preparo:

Tempere o peixe com sal e suco de limão. Deixe de molho por 20 minutos. Coloque o azeite numa panela e acrescente o alho. Deixe dourar, junte o peixe (doure dos dois lados), acrescente o tomate e o molho de tomate. Acrescente a água e deixe no fogo até amolecer. Coloque o pimentão e deixe por cerca de dois minutos. Salpique o cheiro-verde e sirva com arroz branco.

## - LASANHA DE FRUTOS DO MAR -

### • • • Ingredientes

Molho branco:

- 1 cebola (pequena) picadinha
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 3 litros de leite
- 1 embalagem de creme de leite fresco
- Sal e noz-moscada ralada a gosto
- 1 limão (suco)

Recheio:

- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 cebola (média) picadinha
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 6 tomates médios (sem pele e sementes) em cubos
- 500g de lula em anéis
- 500g de camarão médio
- Salsa picadinha a gosto
- 1 embalagem de lasanha Adria Direto ao Forno
- 1 embalagem de queijo parmesão ralado

### • • • Modo de Preparo:

Doure a cebola e a farinha na margarina. Junte, aos poucos, o leite mexendo sempre até obter um creme. Acrescente o creme de leite e misture bem. Tempere com o sal e a noz-moscada. Reserve. Para fazer o recheio, doure o alho e a cebola no azeite. Junte o tomate e refogue um pouco. Acrescente a lula e cozinhe por três minutos. Junte o camarão e deixe por mais três minutos. Acrescente a salsa.

### • • • Montagem:

Numa forma retangular de 30 x 43cm espalhe o molho no fundo. Cubra as folhas de lasanha Adria com o molho. Espalhe o recheio de camarão e cubra com o molho reservado. Faça camadas de lasanha, intercalando com molho. Polvilhe com o queijo. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno (médio) por cerca de 45 minutos. Retire o papel e deixe por mais cinco minutos. Retire do forno e deixe descansar por cinco minutos.

## - LINGUADO DELÍCIA -

### • • • Ingredientes

- 1 e 1/2 quilo de filés de linguado
- 1 colher (chá) sal
- 1 colher (sobremesa) de salsinha
- 1 colher (chá) de hortelã
- Farinha de trigo para empanar
- 1/4 xícara (chá) de manteiga
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 xícara (chá) de suco natural de maracujá
- 1 xícara (chá) de água
- Polpa de um maracujá

### • • • Modo de Preparo:

Tempere os filés com sal, salsinha, hortelã e passe-os na farinha. Derreta a manteiga numa frigideira com o açúcar. Coloque os filés e frite por cerca de dois a três minutos de cada lado, até ficarem dourados. Misture o suco de maracujá com a água e regue os filés. Aumente o fogo e deixe ferver. Decore com a polpa do maracujá.

## - CAMARÕES-PISTOLA FRITOS COM AZEITONAS PICANTES -

### • • • Ingredientes

- 16 camarões-pistola
- 2 ovos
- 200g de farinha de rosca
- 5 dentes de alho
- 1 colher de café de sementes de gergelim
- azeitonas verdes
- 2 pimentas dedo-de-moça folhas de salsa
- óleo de amendoim para fritar
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- sal, pimenta-do-reino preta

### • • • Modo de Preparo:

Limpe e lave a salsa e pique-a fininho juntamente com 2 dentes de alho, descascados. Coloque o repicado na tigela, acrescente as pimentas, picadas com as mãos, e o azeite, misturando bem. Escorra as azeitonas, bata no processador até obter um creme homogêneo e misture-o ao composto preparado anteriormente. Conserve na geladeira até a hora de servir. Descasque os camarões, preservando aponta da cauda. Faça uma incisão nas costas dos camarões com uma faca afiada e elimine o fio preto. Enxágue-os e seque-os com papel toalha. Na frigideira, esquite bastante óleo de amendoim, junte o outro dente de alho, com a casca, e descarte-o antes de fritar os camarões. Numa vasilha, bata os ovos com uma pitada de sal, uma de pimenta e as sementes de gergelim. Mergulhe os camarões no ovo, segurando-os pela ponta da cauda, e depois passe-os na farinha de rosca (a farinha de pão comprada em padaria é mais fina). Repita as duas operações e frite os camarões em óleo bem quente. Vire-os com a escumadeira para dourar dos dois lados, retire da frigideira e coloque-os sobre o papel toalha para retirar o excesso de óleo. Distribua os camarões na travessa, leve-os à mesa bem quentes e sirva-os com molho gelado de azeitonas.

## - ROBALO COM LEGUMES AO VAPOR E MOLHO DE MANJERICÃO -

### • • • Ingredientes

- 800 g de robalo em postas finas
- 4 talos de erva-doce
- 8 minicenouras
- 200 g de ervilhas tortas
- 1 ramo de dill
- 80 g de manteiga
- 6 folhas de manjericão
- 2 cebolas pequenas
- 1 alho-poró
- 500 ml de vinho branco seco
- sal, pimenta-do-reino preta em grãos

### • • • Modo de Preparo:

Limpe e lave o alho-poró e 1 cebola. Na panela para cozimento a vapor, ferva 1/2 litro de água com sal, o vinho, a cebola, o alho-poró e 5 grãos de pimenta. Deixe o líquido reduzir em 1/3. Enquanto isso, lave e limpe os talos de erva-doce e as cenouras e corte-aos ao meio em seu comprimento. Limpe e lave também as ervilhas tortas. Ponha os legumes na cesta para cozimento a vapor e coloque-a sobre o líquido reduzido. Tempere com sal, acrescente o ramo de dill, tampe e deixe cozinhar por 6 a 7 minutos. Depois de prontos, retire os legumes e mantenha-os aquecidos. Coloque as postas de robalo na cesta, tempere com sal e pimenta e leve a cozer sobre 0' mesmo líquido das verduras por 10 minutos. Limpe a cebola restante, afervente-a em água e pique-a fininho juntamente com as folhas de manjericão. Coloque esse repicado na manteiga, já derretida. Disponha as postas de peixe numa travessa de servir sobre um leito de legumes ao vapor, regue com a manteiga aromatizada e sirva bem quente.

## - SALMÃO RECHEADO COM QUEIJO (FINLÂNDIA) -

### • • • Ingredientes

- 6 tranches de salmão sem pele
- suco de limão
- 6 fatias de queijo tipo holandês (ou gruyère)
- ramos de dill
- talos de cebolinha-francesa
- 1 ramo de tomilho
- sal, pimenta-do-reino preta

### • • • Modo de Preparo:

Tempere os filés de salmão com sal e pimenta. Lave a cebolinha e o tomilho, corte a primeira com a tesoura e pique o segundo. Com uma faca afiada, faça um corte na horizontal no meio do filé de peixe, formando um bolso, sem contudo abri-lo ao meio. Encha o bolso com a cebolinha, a fatia de queijo, o tomilho e 1 ramo de dill, picado com as mãos. Feche novamente os filés e regue-os com o suco de limão. Enrole-os em papel-manteiga e asse-os em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos. Retire do forno e coloque-os em pratos, decorando com outros ramos de dill e alguns talos de cebolinha-francesa.

## - TRILHAS À LIVORNESA -

### • • • Ingredientes- 8 trilhas

- 500g de tomates para molho
- 3 dentes de alho
- 1 buquê de salsa
- 1 talo de salsão azeite de oliva extra virgem
- sal, pimenta-do-reino preta

### • • • Modo de Preparo:

Faça um repicado com o alho, a salsa e um pedaço de salsão. Em uma frigideira, refogue-os no azeite. Quando o alho estiver dourado, acrescente os tomates, cortados em pedaços, tempere com sal e pimenta e faça um molho, cozinhando bem os tomates e mexendo frequentemente. Quando estiver pronto, passe-o pela peneira. Ponha-o de volta na frigideira e coloque as trilhas para cozinhar nesse molho. Se forem pequenas, não será necessário virá-las. Transfira-as para uma travessa. Salpique-as com a salsa, picada, e sirva quente.

## - LAGOSTA AO MOLHO DE COENTRO -

### • • • Ingredientes- 8 trilhas

- 2 lagostas de cerca de 600g, cada uma
- 2 cenouras pequenas
- 1 cebola média
- 1 buquê de salsa
- 2 ramos de tomilho
- 1 folha de louro
- 300 ml de vinho branco seco
- 2 ovos
- 170 g de manteiga
- 1 buquê de coentro
- 1 limão
- sal, pimenta-do-reino preta em grãos

### • • • Modo de Preparo:

Lave, raspe e corte as cenouras em rodela. Descasque e corte metade da cebola. Lave o louro, a salsa e o tomilho e coloque tudo em uma panela cheia de água com um pouco de sal e grãos de pimenta-do-reino. Leve o court-bouillon ao fogo por 20 minutos. Amarre as lagostas esticadas sobre uma tábua de madeira para que não enrolem durante o cozimento. Adicione o vinho ao caldo. Quando entrar em ebulição novamente, mergulhe as lagostas, de preferência vivas. Cozinhe-as por 15 minutos, apague o fogo e espere o líquido amornar. Retire-as da água. Desamarre e reserve as eventuais ovas encontradas debaixo da cauda. Abra a barriga das lagostas com a tesoura. Retire a carne da cauda, corte-a em fatias e coloque em pratos individuais. Derreta a manteiga em banho-maria. Enquanto isso, bata no liquidificador os ovos com o suco de limão, coado, uma pitada de sal e alguns grãos de pimenta e junte pouco a pouco a manteiga derretida, até obter um creme. Ponha numa vasilha e deixe em banho-maria, mexendo até engrossar. Junte as ovas, se houver, e metade do coentro, lavado e picado. Regue a lagosta com colheres de molho, decore os pratos com ramos de coentro reservados e sirva apresentando à parte o molho restante.



## - COQUETEL DE CAMARÃO -

### • • • Ingredientes

- 3 colheres sopa de catchup light
- ½ colher sopa de mostarda preparada
- 1/2 colher sopa de brandy
- 1/2 colher sopa de vinho do Porto seco
- 1 colher de sobremesa de molho inglês
- 1 colher chá de cebola ralada
- 1 colher chá de estragão
- Sal a gosto
- 1 lata de creme de leite light gelado
- 500g de camarões, grandes e limpos
- Folhas de alface

### • • • Modo de Preparo:

Misture os oito primeiros ingredientes e junte o creme de leite light levemente batido. Acrescente os camarões picados, reservando oito inteiros para a decoração. Distribua a alface em oito taças próprias, cubra com o coquetel. Decore cada uma com um camarão inteiro reservado. Sirva bem gelado.

## - SALADA DE MARISCOS NO VINAGRETE -

### • • • Ingredientes

- 500g de mexilhão sem casca, cozido
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 3 colheres sopa de azeite
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher chá de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 6 ramos de salsinha picada

### • • • Modo de Preparo:

Numa panela média, coloque água e sal e cozinhe os mariscos. Se achar necessário, adicione meio tablete de caldo de camarão. Depois de prontos, adicione os demais ingredientes e leve para a geladeira até a hora de servir.

# Anotações

Handwriting practice lines consisting of 21 horizontal dotted lines.

# Anotações

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# *Anotações*

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the title and extending to the bottom of the page.

# Anotações

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Anotações

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for writing.



# Anotações

Ruled area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines.