

## Gratinado de chuchu com sardinha da Nadir



### Ingredientes

- 2 chuchus médios
- 2 latas de sardinha
- 1 lata de tomate em cubos ou tomate pelado
- Sal
- Óleo para untar

### Modo de fazer

1. Corte o chuchu em 4 pedaços no sentido longitudinal e remova o miolo. Dependendo da variedade de chuchu, use o fruto com ou sem casca. Fatie em fatias grossas (cerca de ½ cm) no sentido do comprimento e cozinhe em água com sal pelo tempo necessário para cozimento al dente.

2. Espalhe 2/3 das fatias em um pirex untado. Por cima espalhe 2/3 do molho de tomate. Acrescente as sardinhas em pedaços, espalhando-as de maneira uniforme, fazendo uma camada. Faça uma nova camada com o chuchu restante. Espalhe o restante do molho de tomate.

3. Cubra com queijo minas ralado e leve ao forno para gratinar.

Receita gentilmente cedida por Nadir Helena Alves.

(<sup>1</sup>) ANVISA. Inclua pescado na sua alimentação. É gostoso e faz bem para a saúde.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

### Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

### Fotos das receitas

Milza Moreira Lana

**Hortaliça não é só salada**

>>50 hortaliças

[embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

**Hortaliça não é só salada**

**Peixe**



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortaliças

Batata, agrião, rúcula, chuchu, alho-porró,  
entre outras hortaliças, fazem a diferença  
no preparo do peixe.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família  
saborearem no almoço e no jantar.

Visite o site Hortaliça não é só Salada e conheça também as seções:

quem quer saúde  
vai a feira

hortaliça combina com todas as  
refeições

hortaliça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortaliça

**Hortaliça**  
**não é só salada**  
+50 hortaliças

## Hortaliça também combina com peixe

Alimento nutritivo e saboroso, o peixe é uma excelente opção para o almoço e o jantar. Fresco, seco, congelado ou enlatado, o que não faltam são opções no mercado. Você pode escolher entre peixes importados como o salmão e o bacalhau ou peixes nacionais como o surubim e a tilápia. Pode preferir o peixe fresco, comprado inteiro para ser limpo e preparado em casa, ou adquirir o peixe já cortado, em postas ou filés, pronto para ir para a panela. Se está com pouco tempo para preparar sua comida, não há problema: o atum e a sardinha podem ser comprados em conserva: é só abrir a lata e improvisar rapidamente uma salada, um sanduíche ou um prato com arroz ou macarrão.

Razões para incluir o peixe na sua dieta não faltam: eles são fonte de proteínas, nutrientes importantes para a formação e a manutenção do corpo humano, de gorduras insaturadas importantes para a saúde cardiovascular, de minerais como ferro, iodo, cálcio, fósforo e zinco e de vitamina D, A e B12<sup>(1)</sup>. Melhor ainda, se ele for combinado com uma hortaliça. Quando combinados no mesmo prato, o peixe e a hortaliça valorizam o sabor um do outro e tornam sua refeição mais rica em nutrientes e em sabor.

Com a variedade de peixes e hortaliças existente no Brasil, o que não vai faltar é receita nova para você experimentar. Não sabe por onde começar? Veja a seguir algumas sugestões de peixes para diferentes tipos de pratos e três receitas para você escolher. Experimente uma, experimente todas, crie sua própria receita... E bom apetite !

TIPO DE PRATO	PEIXE DE RIO	PEIXE DE MAR
COZIDOS E MOQUECAS	Surubim, pirarucu, pescada amarela, piramutaba, dourado	Badejo, atum, budião robalo, cação, cherne, corvina
GRELHADO	Surubim, tilápia	Salmão, merluza austral, linguado, namorado, congro rosa
FEITO EM ÓLEO	Tilápia, lambari	Merluza, pescada, sardinha
ASSADO	Todos os peixes	Todos os peixes

### Salada de salmão com batata e rúcula



#### Ingredientes

- 400 g de filé de salmão
- 400 g de batata
- 1/2 maço de rúcula
- 1/4 xícara de alcaparra
- Sal e alho a gosto
- Suco de 1 limão

#### Para o molho

- 1 parte de azeite
- 1 parte de mostarda
- 2 partes de suco de limão

#### Modo de fazer

1. Tempere o salmão com sal, alho e suco de limão e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
2. Descasque as batatas, corte em pedaços de tamanho médio e cozinhe em água com sal. Quando estiverem cozidas, escorra a água e reserve.
3. Aqueça uma frigideira de fundo grosso e acrescente o azeite. Quando o azeite estiver quente, acrescente o filé de salmão com a pele para baixo. Espere corar, vire o salmão e frite o outro lado. A pele se soltará com facilidade. Se necessário, vire o peixe mais uma vez para corar o lado antes coberto pela pele. O peixe estará cozido quando a cor mudar para rosa claro.
4. Numa vasilha própria para salada, misture a batata, a rúcula, as alcaparras e o peixe.
5. Para preparar o molho, é suficiente misturar os ingredientes. Como a mostarda é salgada, não é necessário acrescentar sal ao molho.

#### Sugestão

- >> Sirva a salada e o molho separados. Assim você poderá conservar em geladeira as sobras da salada.
- >> Experimente a mesma receita com outro peixe de sua preferência.

### Filé de linguado com agrião e alho-porró



#### Ingredientes

- 1 filé de linguado
- 1 talo de alho-porró cortado em rodelas
- 1 porção de agrião lavado e escorrido
- Suco de limão
- Sal e alho a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal para grelhar
- Pimenta preta ou pimenta rosa a gosto (opcional)

#### Modo de fazer

1. Tempere o filé de peixe com sal, alho e pimenta. Acrescente o suco de limão e deixe no tempero por cerca de 15 minutos.
2. Enquanto isso, lave e higienize as folhas de agrião. Escorra bem a água de lavagem e reserve.
3. Aqueça uma frigideira grossa e acrescente o azeite ou óleo. Refogue o alho-porró, tempere com sal e quando ele estiver macio e levemente corado, remova da panela. Acrescente mais azeite ou óleo na mesma frigideira, coloque o filé de peixe sobre o óleo quente e deixe dourar. Vire o filé para corar o outro lado. Esse cozimento é bem rápido e você saberá que o peixe está cozido quando, com a ajuda de um garfo, ele for facilmente separado em lascas.
4. Arrume no prato o agrião, o alho-porró e o filé de peixe. Tempere com suco de limão e sirva.

#### Sugestões

- >> Você pode servir esse prato com o mesmo molho da receita de salada com salmão.
- >> Você pode substituir o linguado por outro filé de peixe.