

Gratinado de chuchu com sardinha da Nadir*



Foto: Milza Moreira Lana

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 quatro 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 0,5 cm) no sentido do comprimento e cozinhe em água com sal pelo tempo necessário para cozimento *al dente*.
2. Espalhe $\frac{2}{3}$ das fatias em um pirex untado. Por cima espalhe $\frac{2}{3}$ 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.



Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Cattalin, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortalça não é só salada

Peixe



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Rúcula, alho-porró,
agrião e chuchu, entre outras
hortaliças, podem fazer a
diferença no preparo de peixe

Conheça outras coleções no site

Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortalças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



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, não faltam 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 estiver 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 fontes 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 vitaminas (D, A e B12)¹. 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!

Se você não sabe por onde começar, aqui vão algumas sugestões de peixes facilmente encontrados nos mercados das cidades brasileiras:

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
Frito em óleo	Tilápia, sardinha, lambari	Merluza, pescada
Assado	Todos os peixes	Todos os peixes

¹ ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Inclua pescado na sua alimentação. É gostoso e faz bem para a saúde. Disponível em: https://www.farolcomunitario.com.br/download/semana_peixe_cartilha_090911.pdf. Acesso em: 2 jun. 2020.

Salada de salmão com batata e rúcula



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes para a salada

- 400 g de filé de salmão
- 400 g de batata
- ½ maço de rúcula
- ¼ xícara de alcaparra
- Sal
- Alho
- Suco de 1 limão

Ingredientes 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-as em pedaços de tamanho médio e cozinhe-as 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.
4. O peixe estará cozido quando a cor mudar para rosa-claro.
5. Numa vasilha própria para salada, misture a batata, a rúcula, as alcaparras e o peixe.
6. Para preparar o molho, é suficiente misturar os ingredientes. Como a mostarda é salgada, não é necessário acrescentar sal ao molho.

Sugestões

- ❖ 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



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 filé de linguado
- 1 talo de alho-porró cortado em rodellas
- 1 porção de agrião
- 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 com produtos à base de cloro próprios para higienização de hortaliças. Escorra bem a água de lavagem.
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 estará cozido quando, com a ajuda de um garfo, ele for facilmente separado em escamas
4. Arrume no prato o agrião, o alho-porró e o filé de peixe. Tempere com suco de limão e sirva.

Sugestões

- ❖ Nessa receita foi usado linguado, mas você pode usar qualquer filé de peixe.
- ❖ Você pode servir esse prato com o mesmo molho da receita de salada com salmão.