

A POLPA de PEIXE

dicas e receitas



Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



A POLPA de PEIXE

dicas e receitas



A
POLPA
de
PEIXE

dicas e receitas

Organização de

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Rosângela Bampa Schattan

Rúbia Yuri Tomita

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (APTA) - Instituto de Pesca
Centro APTA do Pescado Marinho - Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado

Equipe técnica

Cristiane Rodrigues Pinheiro Neiva - Pesquisador Científico
Érika Fabiane Furlan - Pesquisador Científico
Rúbia Yuri Tomita - Pesquisador Científico
Thaís Moron Machado - Pesquisador Científico

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO)

Equipe técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora técnica de divisão
Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista
Débora Pereira da Silva – Técnica em nutrição
Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista
Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Crislene Costa do Nascimento – Estagiária de nutrição
Isabella Marin Tolotti – Estagiária de nutrição
Sílvio Manginelli - Pesquisador Científico

Fotografia

Felipe Abreu Bertolo dos Santos - Estagiário de Comunicação Social

Revisão

Cleiton Gentili
Denise Neves Christiano
Sílvio Manginelli

Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert

Universidade Católica de Santos (UNISANTOS)

Cursos Nutrição e Superior de Tecnologia em Gastronomia

Equipe técnica

Michele Leiko Uemura
Rodrigo Anunciato Alvarez
Rosângela Bampa Schattan
Valdete Lemes Stivanim

Fotografia

Alberto Duarte Ferreira Junior

Apoio

Instituto de Pesquisas Científicas – IPECI/UniSantos

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro; Schattan, Rosângela Bampa; Tomita, Rubia Yuri.
Polpa de peixe : dicas e receitas / organização de Milene Gonçalves Massaro
Raimundo, Rosângela Bampa Schattan, Rúbia Yuri Tomita, São Paulo : Coordenadoria de
Desenvolvimento dos Agronegócios, 2014.
72 p.
ISBN: 978-85-68492-01-7
1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição. 4. Pesca.
5. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índice

• Apresentação	11
• Pescado e Saúde	12
• Polpa de peixe ou Carne Mecanicamente Separada (CMS) de peixe	13
• Dicas	17
• Como armazenar	17
• Cuidados com a higiene	18
- Higiene dos alimentos	18
- Higiene pessoal	19
- Higiene das mãos	19
- Higiene operacional	20
- Higiene dos utensílios e do ambiente	21
• Seção I - Receitas Gourmet	23
- Bolinho de Peixe ao Molho Tarê	25
- Vatapá com Polpa de Peixe	26
- Peixe da Terra com Farofa Caiçara	28
- Peixe com Crosta e Carpaccio de Banana Flambada	30
- Antepasto Caiçara	31
- Kibe Assado Del Mare	32
- Torta de Peixe com Alho-poró	33
- Tacos de Polpa de Peixe	34
- Escondidinho Surpresa	35
- Due de Poisson: Calamare Benedittine	36
- Falso Camarão na Moranga	38

Índice

• Seção II - Receitas para Alimentação Escolar	39
- Escondidinho de Polpa de Peixe	41
- Polpa de Peixe com Purê de Batata Doce	42
- Surpresinha de Polpa de Peixe	43
- Broa Caiçara	44
- Polpa de Peixe Surpresa	45
- Torta de Arroz Especial	46
- Hamburger de Polpa de Peixe	47
- Panquecas Coloridas de Polpa de Peixe	48
- Spaguetti ao Molho de Tomate com Polpa de Peixe	50
- Bem Bolado de Polpa de Peixe	51
• Seção III - Receitas Caseiras	53
- Arroz de Forno com Polpa de Peixe	55
- Berinjela Recheada com Polpa de Peixe	56
- Bobó de Polpa de Peixe com Camarão	57
- Bruschetta de Espinafre e Polpa de Peixe	58
- Fritada de Batata com Polpa de Peixe	59
- Lasanha de Polpa de Peixe com Molho	60
- Macarrão ao Molho de Abobrinha e Polpa de Peixe	61
- Panqueca de Ricota e Polpa de Peixe ao Molho de Tomate	62
- Peixada	64
- Quiche de Abóbora com Polpa de Peixe	65
- Salada de Mandioca com Polpa de Peixe	66
- Tabule	67
• Referências Bibliográficas	69

Apresentação

Este livro contém receitas elaboradas com “polpa de peixe”, tecnicamente denominada Carne Mecanicamente Separada (CMS) de Peixe e foi idealizado a partir da parceria entre a Unidade Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca, Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), ambos órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA-SP), e Universidade Católica de Santos (UniSantos).

Este trabalho é resultado da realização de dois Concursos Gastronômicos, onde alunos dos cursos de Gastronomia e Nutrição da UniSantos foram apresentados à tecnologia de polpa/CMS e criaram pratos com este produto inédito no mercado de São Paulo.

No “I Concurso Gastronômico” foram elaborados deliciosos pratos **Gourmet**, utilizando ingredientes mais requintados e com apresentação elaborada.

A abordagem do “II Concurso Gastronômico” foi a praticidade e adequação ao paladar infantil, utilizando a polpa de peixe e ingredientes mais acessíveis na elaboração de novos pratos, visando a inserção do pescado na **Alimentação Escolar**.

A terceira parte do livro destaca receitas **Caseiras** elaboradas e testadas pelo corpo técnico do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável da CODEAGRO, considerando aspectos de praticidade e saudabilidade.

Assim, temos o prazer de compartilhar as receitas criadas em três seções: **Gourmet, Alimentação Escolar e Caseiras**.

Esta iniciativa pretende colaborar para o aumento do consumo do pescado, desmistificando este importante alimento e oferecendo receitas saudáveis.



Pescado e Saúde

Aproximadamente 25% da proteína animal consumida no país é fornecida pelo setor pesqueiro (GONÇALVEZ, 2011). O consumo de pescado sob a ótica da saúde pública é fundamental, pois traz benefícios inegáveis à saúde humana pela alta qualidade de sua proteína, além de ser fonte de ácidos graxos poli-insaturados benéficos à saúde (principalmente em relação ao risco cardíaco) e ser facilmente digerido (CAC, 2013). Quanto aos nutrientes, a carne de pescado é superior à carne bovina magra.

Tabela 1. Valor nutricional da polpa de pescada goete (*Cinoscyon jamaicensis*) e tilápia (*Oreochromis niloticus*)

	Valor calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
	(100 kcal)	(100g)	(100g)	(100g)
Pescada goete	82,43	0	15,41	2,31
Tilápia	110,38	0	14,5	5,82

Fonte: Instituto de Pesca - 2014

Polpa de peixe ou Carne Mecanicamente Separada(CMS) de peixe

A polpa de peixe refere-se à carne mecanicamente separada de peixe - CMS - obtida em um processo realizado em equipamento específico e que não pode ser obtida a partir da carne simplesmente picada. A polpa parece com carne moída, principalmente pela sua praticidade, especialmente por ser isenta de espinhas e ossos (**Figura 1**).



A polpa de peixe é obtida por meio de extração mecânica da carne (Figuras 2 e 3), a partir do peixe descabeçado e eviscerado ou do espinhaço, proporcionando um alimento de ótima qualidade para a elaboração de produtos semi-prontos. Além disso, a polpa apresenta outras características importantes, como propriedades funcionais, sabor suave e ser livre de ossos e espinhas, para uma fácil e segura utilização na alimentação, inclusive de crianças e idosos.



Figura 2. *Despolpadora de peixe.*

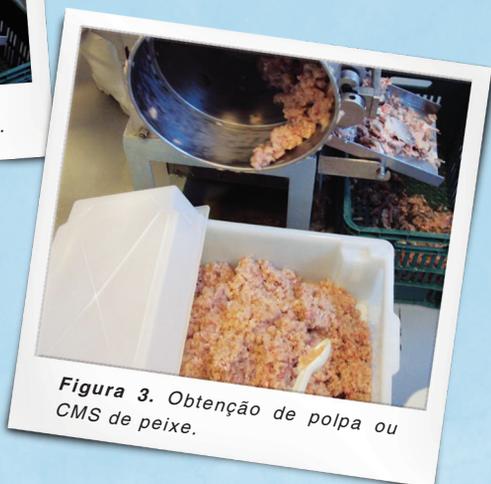


Figura 3. *Obtenção de polpa ou CMS de peixe.*

A tecnologia de obtenção da Carne Mecanicamente Separada, aqui denominada polpa, permite melhor aproveitamento do pescado, diminuindo o desperdício. Pode-se utilizar várias espécies de peixe, porém, aquelas que possuem carne branca, pouca gordura e sabor suave, como a pescada ou a tilápia, geram produtos de melhor qualidade.

O produto deve ser elaborado em estruturas industriais com registro junto ao órgão de Inspeção Sanitária de Produtos de Origem Animal. Desta forma, a polpa do peixe produzida dentro dos critérios sanitários e de qualidade consiste em um produto com propriedades nutricionais, funcionais e sensoriais capazes de torná-la matéria-prima para diferentes preparações nas variadas regiões do Brasil. (Figuras 4, 5, 6 e 7).



Figura 4. Medalhão congelado de polpa de peixe.



Figura 4. Bloco congelado de polpa de peixe.

A close-up photograph of a fish cake (torta de polpa de peixe) on a white plate. The cake is golden-brown and topped with sliced mushrooms and green herbs. A small garnish of green leaves is visible on the left side of the plate.

Figura 5. Torta de polpa de peixe

A close-up photograph of a rolled-up fish pancake (panqueca de polpa de peixe) on a white plate. The pancake is filled with a mixture of fish and vegetables, topped with a red sauce and white cheese. A small garnish of green leaves is visible on the left side of the plate.

Figura 6. Panqueca de polpa de peixe

A close-up photograph of a fish stew (peixada) on a white plate. The dish is a colorful mixture of fish, vegetables, and herbs, including green beans, red tomatoes, and green leaves. A small garnish of green leaves is visible on the right side of the plate.

Figura 7. Peixada

Dicas

Na aquisição do produto, escolha embalagens íntegras e sem sinais de descongelamento (produto amolecido ou com cristais de gelo dentro da embalagem).

A polpa de peixe deve ser descongelada ainda na embalagem original: retirar o produto do freezer e colocá-lo de véspera na geladeira. No dia seguinte, está pronta para uso em receitas à sua escolha.

Após descongelamento, a polpa não deve ser congelada novamente.

Como armazenar

O congelamento inibe o desenvolvimento de micro-organismos e aumenta a vida útil dos alimentos perecíveis.

O congelamento industrial da polpa de peixe é realizado em equipamentos específicos de forma rápida, em temperaturas abaixo de -30°C , contribuindo para manter sua qualidade, sabor e textura.

A polpa de peixe deve ser conservada no freezer doméstico a aproximadamente -18°C , até o momento de sua utilização. Sugere-se o armazenamento por até 6 meses, a partir da data de fabricação.

Cuidados com a higiene

Importância da higiene na manipulação de alimentos:

- Diminui os riscos de contaminação dos alimentos;
- Evita as doenças causadas por micro-organismos ou substâncias indesejáveis;
- Preserva a qualidade dos alimentos;
- Evita o desperdício;
- Promove a saúde.

Higiene dos alimentos

Como higienizar as frutas, legumes e verduras?

- Despreze as frutas e legumes que não estiverem íntegros (com furos, rachaduras, descamações, partes amolecidas ou estragadas), pois eles podem ter seu valor nutricional e microbiológico alterados;
- Despreze as verduras que não estejam em condições de serem utilizadas: queimadas, furadas, amareladas e murchas;
- Lave as frutas, legumes e verduras, uma a uma, em água corrente;
- Em um recipiente não metálico, prepare a **solução clorada***;
- Coloque as frutas, legumes e verduras inteiros e com casca na solução durante 15 a 30 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2%, para cada litro de água ou conforme instruções do fabricante);
- Retire-os da solução e enxágue um a um em água corrente, para remoção dos resíduos do produto utilizado, tomando cuidado para que o alimento não seja contaminado novamente.

Lembre-se: o vinagre só serve para retirar as sujidades dos alimentos e não para higienizá-los. A higienização de frutas, verduras e legumes é essencial à saúde.

* **solução clorada** é o nome dado à solução feita por meio da diluição de produtos clorados em água, para esterilização de alimentos.

Higiene pessoal

Os cuidados com a higiene pessoal devem ser seguidos por todos os indivíduos, principalmente os manipuladores de alimentos, pois evitam a contaminação dos mesmos, preservando a saúde e prevenindo as doenças.

Recomendações diárias:

- Tome banho todos os dias;
- Mantenha as unhas limpas, curtas e sem esmalte ou base;
- Mantenha a barba feita e o bigode raspado;
- Escove os dentes após as refeições;
- Use roupas limpas e sapatos fechados;
- Não use maquiagem e acessórios, como brincos, relógios, anéis e outros, enquanto estiver preparando os alimentos;
- Faça uso somente de desodorante inodoro ou suave - não utilize perfume;
- Utilize touca para evitar que os fios de cabelo caiam na área de preparo ou nos alimentos.

Higiene das mãos

Quando as mãos devem ser lavadas?

- Antes de iniciar atividade com alimentos;
- Antes e após utilizar o banheiro;
- Sempre que tossir ou assoar o nariz;
- Após tocar em lixo ou dinheiro;
- Após tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- Após tocar qualquer parte do corpo;
- Após fumar;
- Após usar esfregões, panos ou materiais de limpeza;
- Mediante qualquer interrupção do serviço ou início de novo serviço;
- Antes de utilizar utensílios higienizados ou colocar luvas.

Como as mãos devem ser lavadas?

- Molhe as mãos e antebraços com água;
- Lave com sabonete líquido neutro, sem perfume, por aprox. 3 minutos;
- Enxágue com bastante água corrente;
- Seque com papel toalha descartável ou ar quente;
- Aplique antisséptico (ex: álcool 70%), deixando secar naturalmente.

Higiene operacional

Durante a manipulação dos alimentos, não é permitido:

- Mascar chiclete, palito ou grãos de alimentos;
- Assoar o nariz;
- Tossir, cantar, espirrar, assobiar, cuspir ou falar sobre os alimentos;
- Tocar em qualquer parte do corpo (nariz, ouvido, boca, cabelo, etc.);
- Colocar os alimentos no chão, mesmo que estejam dentro de assadeiras, sacos, cestas, panelas ou qualquer outro recipiente - cubra os alimentos para protegê-los de vetores, como moscas e formigas;
- Experimentar os alimentos com a mão ou talheres usados no preparo;
- Deixar animais entrarem na cozinha;
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou avental;
- Ir ao banheiro de avental;
- Limpar as mãos no uniforme;
- Utilizar o mesmo pano para diversos fins;
- Carregar objetos, celular, dinheiro, escovinha, entre outros, dentro dos bolsos do avental;
- Tocar maçanetas com as mãos sujas;
- Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- Trabalhar diretamente com alimento quando apresentar doença de origem alimentar, sintomas de doença gastrointestinal e/ou lesões infeccionadas, ferimentos ou machucados;
- Manipular dinheiro;
- Fumar no local de preparo de alimentos;
- Utilizar utensílios de madeira (tábua, colher de pau, rolo de macarrão e outros) na preparação dos alimentos, pois facilitam o crescimento de fungos e bactérias. Utilize utensílios de polietileno.

Higiene dos Utensílios e do Ambiente

Lave os utensílios e equipamentos utilizados antes e após o preparo dos alimentos.

A higienização do ambiente se divide em duas etapas distintas: limpeza e desinfecção. Na limpeza, objetiva-se a remoção de resíduos, enquanto na desinfecção procura-se eliminar os microrganismos que causam doenças.

Produtos permitidos para a desinfecção do ambiente:

Hipoclorito de sódio

Cloro Orgânico

Álcool 70%

Seção I - Receitas Gourmet



Bolinho de Peixe ao Molho Tarê

Aluno: Willians Koji Honda da Silva



Ingredientes:

- 3 batatas pequenas (360g)
- Sal a gosto
- 15 ramos de salsinha (15g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- 2 gemas de ovo (40g)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca (85g)
- Óleo para fritar
- 1 pimentão verde pequeno (175g)
- 1 pimentão vermelho pequeno (175g)
- 2 inhames pequenos (100g)
- 1 echalote (60g)
- 1 espinha de peixe
- 1 xícara (chá) de molho de soja (200mL)
- 1 maçã média (220g)
- 1 laranja média (200g)
- 2 ramos pequenos de cebolinha (8g)
- 1 colher (sobremesa) de açúcar (7g)
- 1 pitada de glutamato monossódico
- 1 pedaço pequeno de gengibre (5g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (10g)
- 1/4 de xícara (chá) de água (60mL)

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas com sal e faça um purê, passando-as por um espremedor. Pique a salsinha e a cebola, misture ao purê juntamente com a polpa de peixe e as gemas. Adicione o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Modele em bolinhas e passe na farinha de rosca. Frite em óleo aquecido a 180°C, durante 3 minutos e reserve. Corte os pimentões em tiras, coloque para assar no forno a 190°C, por 10 minutos. Descasque e corte o inhame em fatias, tempere com sal a gosto e refogue em uma frigideira antiaderente até dourar e reserve.ASSE as echalotes já descascadas em forno aquecido a 180°C por 20 minutos. Corte-as ao meio e grelhe até queimar levemente e reserve. Torre a espinha de peixe em forno a 200°C por 20 minutos e reserve. Leve o molho de soja ao fogo médio, junte a maçã e a laranja cortadas em quatro partes, adicione a cebolinha inteira, o açúcar, o glutamato, o gengibre picado grosseiramente e a espinha do peixe tostada. Cozinhe durante 30 minutos em fogo baixo. Dissolva o amido de milho na água, adicione aos poucos à mistura, mexendo sem parar até engrossar. Coe e reserve.

Montagem:

Arrume o pimentão vermelho no espeto, depois o bolinho, depois duas fatias de inhame, seguido do pimentão verde, mais um bolinho e finalize com a cebola grelhada. Repita a montagem até terminar os pimentões verdes, mais um bolinho e finalize com a echalote grelhada. Repita a montagem até terminar os bolinhos. Finalize espetando-os em metade de uma maçã e decore com salsinha e o molho tarê.

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 275g

Valor calórico por porção: 317 Kcal





Vatapá com Polpa de Peixe

Aluna: Ivana Antunes dos Santos

Vatapá - Ingredientes:

- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- Suco de 1 limão médio (50mL)
- 1 pitada de pimenta branca
- 2 pães francêss (100g)
- 1 garrafa de leite de coco (200mL)
- 3 colheres (sopa) de água (45mL)
- 200g de camarão seco
- 5 colheres (sopa) de castanha de caju (50g)
- 5 colheres (sopa) de amendoim torrado sem pele (50g)
- 4 colheres (chá) de gengibre ralado (20g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite de dendê (120mL)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola média (150g)
- Coentro a gosto
- Sal, se necessário

Vatapá - Modo de preparo:

Lave e escorra a polpa de peixe, misture com o suco de limão e pimenta branca a gosto e deixe na geladeira por cerca de 2 horas. Corte o pão francês em cubos e coloque-o de molho na água misturada com o leite de coco e reserve. Retire as cabeças do camarão e descarte-as.

Coloque o camarão no forno e torre por 30 minutos. Reserve 5 camarões inteiros para enfeitar. Bata no liquidificador (ou processador) o camarão, a castanha de caju, o amendoim e o gengibre até virar uma farofa. Bata no liquidificador o pão desmanchado no leite que estava reservado, até virar um creme grosso. Escorra a polpa de peixe que estava na geladeira. Em uma panela grande, leve ao fogo o dendê e refogue o alho e a cebola ralada até começar a dourar. Acrescente a polpa de peixe escorrida, misture bem até incorporar o dendê. Deixe ferver em fogo alto, sem tampar a panela, até secar o líquido que juntou da polpa de peixe e começar a fritar. Adicione a farofa reservada e o coentro, mexa bem até incorporar totalmente à mistura da panela. Acrescente o creme de pão, misture bem, abaixe o fogo e mexa sem parar, até que a massa comece a se desprender do fundo da panela. A massa deverá ficar brilhante, indicando que o creme de pão está cozido. Sirva com acarajé, chips de quiabo e o camarão inteiro reservado.

Acarajé - Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão fradinho cru (190g)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola ralada (18g)
- 1 colher (chá) de gengibre (5g)
- 2 xícaras (chá) de azeite de dendê para fritar (480mL)

Acarajé - Modo de preparo:

Bata o feijão fradinho cru no liquidificador (ou processador) rapidamente, só para quebrar o feijão. Coloque o feijão quebrado de molho por cerca de 6 horas, trocando a água constantemente, até que a casca do feijão se solte e o feijão fique bem hidratado. A casca deverá ser descartada e o feijão deverá ficar branquinho. Após descascado e hidratado, volte o feijão ao processador, triture até virar uma massa fina. Coloque a massa de feijão em um recipiente e bata bem com uma colher grande até a massa dobrar de volume, ficando bem aerada. Tempere com sal, cebola ralada e gengibre. Aqueça o azeite de dendê em uma panela pequena e funda, molde a massa entre duas colheres, e frite até ficar dourado. Retire e escorra em papel absorvente.

Chips de Quiabo - Ingredientes:

- 5 quiabos (30g)

Chips de Quiabo - Modo de preparo:

Parta os quiabos ao meio no sentido do comprimento. Frite-os no mesmo azeite que fritou o acarajé, bem quente, por cerca de 1 minuto. Retire e escorra em papel absorvente.

Montagem:

Coloque uma porção de vatapá em um recipiente e alise bem com as costas de uma colher. Ao centro coloque um acarajé, um camarão e dois chips de quiabo.

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico por porção: 612 Kcal



Peixe da Terra com Farofa Caiçara

Alunas: Tatiana Tozzi Gottsfritz e Monica Correa Moreira Lima

Ingredientes:

- 1kg de camarões médios com casca
- 1 cebola grande (210g)
- 5 cravos-da-índia
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Margarina para untar

Modo de preparo:

Coloque as cascas e as cabeças dos camarões em uma panela com 250mL de água e uma cebola grande cravejada com 5 cravos. Cozinhe em fogo baixo até que a cebola fique mole ou aproximadamente 45 minutos. Coe e reserve o caldo de camarão. Junte a polpa de peixe, 2 cebolas cortadas em cubos pequenos, 2 dentes de alho picados e refogue até a cebola ficar translúcida. Ajuste o sal e a pimenta e coloque o caldo de camarão. Deixe em fogo baixo até secar e reserve.

Farofa - Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de azeite (90mL)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (340g)
- 3 bananas nanicas pequenas (330g)

Farofa - Modo de preparo:

Em uma frigideira grande adicione o azeite, 2 cebolas fatiadas, os camarões (já limpos) a farinha de mandioca e frite até a farinha começar a dourar. Adicione as bananas cortadas em rodela e refogue mais um pouco (a banana não pode cozinhar muito e nem desfazer).

Molho Branco - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 1 copo de leite (250mL)
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de noz-moscada (2g)

Molho Branco - Modo de preparo:

Junte a manteiga e a farinha, misture até que obtenha a cor e o aroma esperados. Adicione o leite. Tempere com o sal e a noz moscada e deixe engrossar.

Montagem - Ingredientes:

- 3 bananas da terra (mais ou menos 450g)
- 9 fatias de mussarela (180g)

Montagem - Modo de preparo:

Corte as bananas da terra em tiras e reserve. Em uma forma untada, espalhe primeiro uma camada de molho branco, coloque a polpa de peixe, as fatias de banana da terra e, por fim, a mussarela. Leve ao forno até que o queijo gratine. Depois de gratinado, retire da forma e coloque em um prato junto com a farofa.

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 140g

Valor calórico por porção: 531 Kcal



Peixe com Crosta e Carpaccio de Banana Flambada

Alunos: Priscila Gouveia Rocha e Ricardo Ferreira Vieira

Ingredientes:

- 1/2 alho poró (50g)
- Cebolinha e salsinha a gosto
- 8 pimentas dedo-de-moça (80g)
- 8 pedaços de folha de bananeira cortadas com uma tesoura, com 10 cm de cada lado
- 8 colheres (sopa) de polpa de peixe (250g)
- Suco de 2 limões médios (100mL)
- Sal a gosto
- Mix de tempero para peixe a gosto
- 4 bananas da terra (600g)
- 200g de abóbora paulista
- 4 colheres (sopa) de manteiga (80g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado (40g)
- 5 colheres (sopa) de palmito pupunha (150g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (40g)
- 1/4 xícara (chá) de água (60mL)
- 4 colheres (sopa) de conhaque (60mL)
- 4 colheres (sopa) de farinha panko (40g)
- 4 colheres (sopa) de castanha de caju moída (40g)
- Geleia de pimentão vermelho a gosto

Modo de preparo

Higienize adequadamente o alho-poró, a cebolinha, a salsinha, a pimenta vermelha e as folhas de bananeira e reserve. Tempere a polpa de peixe com o caldo de limão, o sal e o mix de tempero para peixe (coentro, pimenta-do-reino, gengibre,

cebola picada, alho, cominho, pimenta chilli e especiarias) e reserve sob refrigeração. Pique a cebolinha, o alho-poró, a salsinha e reserve. Corte as bananas em fatias finas tipo “carpaccio” e reserve. Cozinhe a abóbora cortada em cubos em água o suficiente para cobri-las, até ficarem macias. Em uma panela, refogue na manteiga a cebola, acrescente a polpa de pescado e refogue por aproximadamente 2 minutos. Adicione a abóbora já cozida, o pimentão, a cebolinha, a salsinha e o alho-poró e, por último, acrescente o palmito. Acerte o sal e mexa levemente. Em uma frigideira, adicione o açúcar e deixe derreter. Adicione a água e deixe dissolver. Adicione a banana e flambe com o conhaque. Retire do fogo imediatamente e reserve. Derreta a manteiga, em seguida adicione a farinha panko e a castanha de caju moída. Assim que os ingredientes estiverem incorporados, retire do fogo e leve imediatamente ao forno para dourar. Disponha cada folha de bananeira ao redor do centro do prato, coloque duas colheres de banana flambada e o refogado de polpa de peixe sobre a banana, cubra-o com a crosta, finalize com a geleia de pimentão vermelho e a pimenta vermelha e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico por porção: 163 Kcal



Antepasto Caiçara

Alunos: Keila Solis Meza Palhares, José Amorim da Silva e Beatriz Benati Menezes

Ingredientes:

- 3 abobrinhas (945g)
- 6 dentes de alho (24g)
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva (75 mL)
- 3/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (150g)
- 1 colher (sopa) de vinagre claro (15mL)
- 10 azeitonas pretas (70g)
- 3 colheres (sopa) de alcaparra (30g)
- 10 folhas de hortelã (5g)
- 13 tortinhas folhadas (45,5g)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Rale as abobrinhas em ralo grosso e deixe-as em um escurridor com um pouco de sal. Reserve por 15 minutos. Após esse intervalo, esprema-as com as mãos para que saia todo o líquido. Pique os dentes de alho e refogue-os no azeite. Acrescente a polpa de peixe e refogue, junte as abobrinhas e o vinagre. Deixe apurar, coloque as azeitonas e alcaparras. Depois de frio, adicione a hortelã levemente picada. Regue com mais azeite, se necessário.

Montagem:

Coloque o antepasto sobre as tortinhas folhadas. Decore com uma folha de hortelã.

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 43g

Valor calórico por porção: 115 Kcal



Kibe Assado Del Mare

Alunas: Natália de Almeida Ribeiro e Noemy Máximo da Silva

Kibe - Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de trigo para kibe (240g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 2 colheres (café) de canela (5g)
- 2 e 12 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 1 cenoura média (275g)
- 2 colheres (café) de tempero chili mexicano (1g)
- Sal a gosto

Kibe - Modo de preparo:

Lave o trigo, deixe-o de molho por 20 minutos e escorra em seguida. Frite a cebola picada no azeite e adicione a canela. Misture bem com o restante dos ingredientes e reserve. Disponha aros de 5cm em uma forma de alumínio forrada com papel manteiga, preencha os aros com a massa do kibe até a metade e leve para assar no forno a 180° C por cerca de 20 a 30 minutos.

Recheio - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de hortelã (4g)
- 1 xícara (chá) de cream cheese (150g)
- 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado (40g)
- 250g de queijo gruyere

Recheio - Modo de preparo:

Pique as folhas de hortelã e misture com o cream cheese, o iogurte e o queijo e reserve.

Molho - Ingredientes:

- 1/2 cebola média (75g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 1/2 limão médio (50g)
- 1 colher (sopa) de coentro (5g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 1 colher (sopa) de mostarda (20g)
- 2 colheres (sopa) de queijo gruyere (20g)
- 2 colheres (sobremesa) de curry (6g)
- Pimenta dedo de moça para enfeitar

Molho - Modo de preparo:

Pique as cebolas e o alho, esprema o limão e bata no liquidificador com o restante dos ingredientes.

Montagem:

Coloque o recheio em saco de confeiteiro e cubra uma rodela de kibe. Salpique o queijo gruyere ralado e feche com outra rodela de kibe. Adicione o molho na quantidade desejada e leve ao forno por alguns minutos para derreter o queijo.

Rendimento: 16 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico por porção: 223 Kcal



Torta de Peixe com Alho-poró

Alunos: Danilo Rodrigues França e Ana Paula de Souza Cunha

Massa - Ingredientes:

- 2 e 1/4 de xícaras (chá) de farinha de trigo (300g)
- 1 gema de ovo (20g)
- 6 colheres (sopa) de gordura vegetal hidrogenada (120g)
- 2 tabletes de fermento biológico (30g)
- Sal a gosto

Massa - Modo de preparo:

Junte a farinha de trigo com a gema, a gordura vegetal, o fermento e um pouco de sal. Misture até formar uma massa homogênea. Forre uma assadeira de fundo removível, aro 25' e leve ao forno, em temperatura de 200°C, por 20 minutos, ou até que a massa fique dourada.

Recheio - Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 4 dentes de alho (16g)
- 1 limão médio (105g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino branca a gosto
- 1 cebola média (150g)
- 4 tomates médios (740g)
- 1 tablete de caldo de peixe (10g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem (45mL)
- 1 vidro de leite de coco (200mL)
- 5 folhas de manjeriço fresco (1g)
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca (5g)

- 1 colher sopa de cebolinha fresca (5g)
- 2 pacotes de queijo parmesão (200g)
- 2 alho-poró (200g)

Recheio - Modo de preparo:

Tempere a polpa de peixe com metade do alho picado, o suco do limão, sal e pimenta do reino branca e deixe descansar por 10 minutos. Em uma panela, refogue a cebola picada, o restante do alho picado e os tomates cortados em cubos. Acrescente o caldo de peixe e o azeite. Junte a polpa de peixe temperada, o leite de coco, o manjeriço, salsinha e cebolinha e cozinhe por 15 minutos. Com o fogo apagado, acrescente o queijo parmesão e o alho-poró.

Montagem - Ingredientes:

- 1 biscoito de requeijão cremoso (250g)
- 4 claras (120g)

Montagem - Modo de preparo:

Espalhe o recheio na torta previamente assada. Cubra-a com o requeijão. Bata as claras em neve e espalhe sobre o requeijão. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 223g

Valor calórico por porção: 544 Kcal



Tacos de Polpa de Peixe

Aluna: Georgiã Bastos

Recheio - Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim (15mL)
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol (30mL)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino branca (1g)
- 200g de shitake branco
- 1 ramo de salsinha (1g)
- 2 tomates médios (370g)

Recheio - Modo de preparo:

Aqueça os dois óleos juntos e refogue a cebola em cubos e o alho amassado. Acrescente a polpa de peixe e tempere com o sal e a pimenta. Deixe cozinhar por 5 minutos. Acrescente o shitake fatiado, a salsinha picada e os tomates picados sem pele e sem sementes e cozinhe por mais 3 minutos.

Montagem - Ingredientes:

- 10 conchas de tacos prontos industrializados (100g)
- 1 pé de alface lisa (330g)
- 2 cebolas roxas (300g)

Montagem - Modo de preparo:

Aqueça por 5 minutos no forno as conchas de tacos. Forre cada concha de taco com a alface fatiada, coloque o recheio, cubra com um pouco de cebola roxa fatiada finamente e sirva.

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico por porção: 164 Kcal



Escondidinho Surpresa

Alunas: Anete Barreto de Oliveira e Ivone Piva Quiroga

Purê de mandioca - Ingredientes:

- 1 Kg de mandioca
- 3 e 1/2 colher (sopa) de manteiga(70g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- Sal a gosto

Purê de mandioca - Modo de preparo:

Descasque a mandioca e cozinhe em água até ficarem macias. Escorra e passe no espremedor. Faça um purê derretendo a manteiga em uma panela e acrescentando a mandioca. Junte o creme de leite e acerte o sal.

Recheio - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 tomates pequenos (310g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 250g de camarão sete barbas limpo
- 1 tablete de caldo de peixe (10g)
- 1 pimenta dedo de moça grande (10g)
- 1 colher (chá) de colorau (4g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de alcaparras (15g)
- Sal a gosto
- 1/2 maço de salsinha (30g)
- 1/2 maço de coentro (30g)

Recheio - Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o azeite e frite o alho amassado. Adicione a cebola picada, o tomate picado sem pele e sem semente, a polpa de peixe e o camarão. Esfarele o caldo de peixe na mistura. Coloque a pimenta picada, o colorau e as alcaparras, mexendo sempre. Acerte o sal, coloque a salsa e o coentro picados. Reserve.

Montagem - Ingredientes:

- 1 copo de requeijão cremoso (250g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

Montagem - Modo de preparo:

Em um refratário acomode a metade do purê de mandioca, coloque o recheio e por cima o requeijão cremoso. Finalize cobrindo com o restante do purê, salpique o parmesão e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 19 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico por porção: 209 Kcal



Due de Poisson: Calamare Benedittine

Alunos: Brunno H. R. Correa e Edison Lanzoni

Calamar - Ingredientes:

- 300g de mariscos
- 100g de lulas Inteiras
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio(5g)
- 1 pão amanhecido (50g)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)
- 2 gemas (40g)
- 2 xícaras (chá) de óleo de soja (480mL)
- 500g de massa de pastel
- 1/3 xícara (chá) de suco de laranja (80mL)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (20g)

Calamar - Modo de preparo:

Cozinhe os mariscos em 700 ml de fundo de peixe por 5 minutos. Cozinhe os tentáculos de lula, desprezando os braços longos e sem a boca em água fervente com o bicarbonato de sódio por 5 minutos. Use apenas o miolo do pão amanhecido, hidratando com o restante do fundo de peixe durante 15 minutos. Após esse período, retire o líquido excedente e misture com a polpa de peixe e as gemas. Forme pequenas almôndegas de 20 gramas cada e frite por imersão. A massa de pastel deve ser moldada de tal maneira que caiba a almôndega de polpa de peixe a ser assada no forno com temperatura de 150°C. Faça uma redução com o suco das laranjas e o açúcar em ponto de fio fino para regar o canapé.No centro da massa já assada, coloque a almôndega de polpa de peixe, em seguida os tentáculos com o marisco e regue com a redução de laranja.

Beneditine - Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de polpa de peixe (300g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 19 ovos de codorna (190g)
- 5g de camarão seco
- 5g de anchova seca
- Sal a gosto
- 1 ovo médio (65g)
- 2/3 xícara (chá) de farinha de rosca (115g)
- 2 xícaras (chá) de óleo de soja (480mL)
- 150g de presunto cru fatiado
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 4 xícaras (chá) de leite integral (960mL)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 cravos da índia
- 1 colher (chá) de curcuma (5g)
- 1 tablete de caldo de peixe (10g)
- 1 pitada de noz moscada
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de vinagre (30mL)
- 50g de queijo Gruyère
- 2 folhas de nori (alga marinha) (4g)
- Ovas de capelin para decorar

Beneditine - Modo de preparo:

Misture a polpa de peixe com 5 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 ovos de codorna, camarão seco, anchova em pó e o sal até obter uma massa de consistência firme. Separe pequenos hambúrgueres de 30 g cada e empane com farinha de trigo, o ovo batido e farinha de rosca. Frite até ficarem bem dourados. Corte círculos de 5cm nas fatias de presunto cru. Derreta a manteiga e acrescente 2 colheres (sopa) de farinha, deixando cozinhar por 3 minutos. Acrescente o leite, a cebola com dois cravos da índia espetados, a curcuma, o caldo de peixe, noz moscada e uma folha de louro. Deixe engrossar em fogo baixo por 20 minutos, coe e reserve. Coloque água e vinagre em uma panela funda e aqueça até 60°C. Faça os ovos de codorna pochê. Aqueça o molho branco e, fora do fogo, adicione o queijo Gruyère. Mexa com um batedor de claras até derreter. Frite as tiras de Nori rapidamente. Sobre cada hambúrguer de polpa de peixe coloque um círculo de presunto cru, adicione o ovo pochê com a gema destacada e cubra delicadamente com o molho branco com queijo. Decore com as ovas de Capelin vermelhas sobre a gema e, em volta, com as fatias de nori fritas.

Rendimento: 17 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico por porção: 79 Kcal



Falso Camarão na Moranga

Alunas: Carla Silvano Fonseca e Luciana da Cunha Lima

Falso camarão - Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz cozido (172g)
- 3/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (150g)
- 1/2 xícara (chá) de caldo de camarão (120mL)
- Anilina vermelha para decorar

Falso camarão - Modo de preparo:

Bata em um processador o arroz cozido, a polpa de peixe e o caldo de camarão. Modele em formato de camarão e use anilina vermelha para colorir.

Camarão na moranga - Ingredientes:

- 1 moranga média (2880g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 colher de (sopa) de azeite (15mL)
- 3/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (150g)
- 1/2 pimentão médio (135g)
- 4 tomates médios (740g)
- 1 vidro de leite de coco (200mL)
- 2 xícaras (chá) de caldo de camarão (480mL)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1/2 tablete de caldo de galinha (5g)

Camarão na moranga - Modo de preparo:

Em uma panela com tampa, cozinhe a abóbora inteira com o caldo de galinha dissolvido em 2 copos de água por aproximadamente 20 minutos. Retire do fogo, escorra e deixe esfriar. Recorte uma tampa sobre a abóbora, descarte as sementes e reserve a polpa. Refogue a cebola picada no azeite, acrescente a polpa de peixe, o pimentão picado, os tomates em cubos sem pele e sem semente, a polpa da abóbora, o leite de coco, o caldo de camarão, tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos. Retire do fogo e coloque a mistura dentro da abóbora. Decore com o falso camarão e sirva.

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 500g

Valor calórico por porção: 209 Kcal

Seção II - Receitas para Alimentação Escolar





Escondidinho de Polpa de Peixe

Alunas: Elisângela da Penha Alda Cruz e Vanessa Enedino de Jesus

Ingredientes:

- 7 batatas médias (1,5Kg)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite (360mL)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho (12g)
- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1 tomate grande (235g)
- 1 cenoura média (275g)
- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura (75g)
- 1 xícara (chá) de folhas e talos de beterraba (135g)
- 1 colher (sopa) óleo de soja (15mL)
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- Água o suficiente.
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde (30g)
- 2 ovos (130g)
- 1/2 pacote de bolacha cream cracker (50g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca (80g)

Modo de preparo:

Descasque as batatas, corte em cubos médios e cozinhe em água fervente até ficarem macias. Escorra, passe pelo espremedor e tempere com sal a gosto, adicione duas colheres de margarina e 200ml de leite. Reserve. Pique a cebola, o alho, a abobrinha e o tomate sem sementes em cubos e reserve. Rale no ralo fino a cenoura e reserve.

Pique as folhas e os talos já devidamente higienizados e secos o máximo possível e reserve. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até murchar. Junte o tomate e refogue mais um pouco. Acrescente a abobrinha, a cenoura, as folhas e os talos e refogue bem. Junte a polpa de peixe já devidamente esfarelada e refogue mais um pouco. Tempere com sal e vá adicionando água aos poucos até cozinhar bem os ingredientes. Deixe secar quase que totalmente, junte o cheiro-verde e tampe a panela. Reserve. Quebre os ovos e bata até espumar. Acrescente o leite restante e tempere com sal. Reserve. Bata a bolacha no processador. Reserve.

Montagem:

Unte um refratário com a margarina restante e polvilhe com a farinha de mandioca. Espalhe metade do purê de batatas no refratário, em seguida coloque o refogado de polpa de peixe e finalize com o restante do purê, alisando bem. Acrescente os ovos batidos com o leite que estava reservado e polvilhe com a bolacha já triturada. Leve ao forno para gratinar. Retire do forno, espere amornar e corte as porções desejadas.

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 300g

Valor calórico por porção: 273 Kcal



Polpa de Peixe com Purê de Batata Doce

Aluna: Ivani Ribeiro da Silva

Ingredientes:

- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio amassado (4g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 2 tomates italianos médios (200g)
- 1/2 pimentão vermelho médio (90g)
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Coentro a gosto
- Sal a gosto
- 1/2 vidro de leite de coco (100mL)

Modo de preparo:

Refogue a cebola picada e o alho amassado no azeite. Acrescente o tomate, o pimentão e a noz-moscada. Acrescente a polpa de peixe e deixe cozinhar. Quando estiver cozida, acrescente a salsinha, a cebolinha, o coentro picados e acerte o sal. Por último, junte o leite de coco e cozinhe por 5 minutos. Deixe esfriar e reserve.

Purê - Ingredientes:

- 250g de batata doce
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1/2 caixinha de creme de leite (100mL)
- Sal a gosto

Purê - Modo de preparo:

Cozinhe as batatas doces, passe-as pelo espremedor ou processador ainda quente. Junte a manteiga, o creme de leite, uma pitada de sal e leve ao fogo, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.

Montagem - Ingredientes:

- 8 folhas de alface crespa (120g)
- 8 unidades de tomate cereja (80g)
- Gergelim para decorar a gosto

Montagem - Modo de preparo:

Coloque o purê sobre folhas de alface crespa e o peixe em cima do purê. Adicione tomate cereja cortado ao meio e salpique o gergelim.

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 75g

Valor calórico por porção: 187 Kcal



Surpresinha de Polpa de Peixe

Alunas: Adriana Aguiar Siqueira Franco, Deise Siqueira Brugione e Isabel Maria Porto Lélis

Massa - Ingredientes:

- 4 mandioquinhas médias (520g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- Sal a gosto

Massa - Modo de preparo:

Cozinhe as mandioquinhas em água até amolecerem. Escorra a água e esquite-as levemente na panela para secarem. Passe pelo espremedor. Esquite o leite com a manteiga, despeje sobre a massa de mandioquinha e mexa vigorosamente até formar um purê. Acerte o sal e reserve.

Recheio - Ingredientes:

- 1 cebola pequena (100g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (30mL)
- 1/2 maço de espinafre (140g)
- 1/2 cenoura pequena (100g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 1/2 lata de milho verde em conserva (100g)
- 4 colheres (sopa) de requeijão (80g)

Recheio - Modo de preparo:

Refogue a cebola no óleo e acrescente o espinafre, a cenoura e a polpa de peixe. Quando secar a água, coloque o milho e o requeijão.

Montagem - Ingredientes:

- 7 fatias de mussarela (140g)

Montagem - Modo de preparo:

Em refratário, coloque o purê de mandioquinha, depois o refogado de polpa de peixe e a seguir cubra com as fatias de mussarela. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos para gratinar. Sirva a seguir.

Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 192 Kcal



Broa Caiçara

Alunos: Josiene de Barros Santos e Norma Suely Silveira

Recheio - Ingredientes:

- 3/4 de xícara (chá) de cenoura ralada (200g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- 1 cubo de caldo de legumes (10g)
- Orégano a gosto
- 1/2 tomate médio (90g)
- 1/2 xícara (chá) de talo de couve (40g)
- Salsa a gosto

Recheio - Modo de preparo:

Passa a cenoura em um ralo fino e reserve. Refogue no óleo a cebola picada, a polpa de peixe, o caldo de legumes, o orégano, o tomate picado sem pele e sem semente e os talos de couve picados. Depois de cozidos, junte a cenoura ralada, a salsa picada e reserve.

Massa - Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 xícara (chá) de fubá (140g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó químico (30g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)

Massa - Modo de preparo:

Peneira a farinha de trigo, fubá, açúcar, sal e o fermento. Acrescente o leite com os ovos ligeiramente batidos e o óleo e misture bem até a massa ficar homogênea. Misture o refogado de polpa de peixe à massa. Unte uma assadeira média, coloque a massa e asse em forno preaquecido até dourar. Corte em porções individuais e sirva em seguida.

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico por porção: 204 Kcal



Polpa de Peixe Surpresa

Aluna: Angélica Rita Porto

Polpa de peixe - Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva (90mL)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 1 cebola grande (210g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 2 cenouras pequenas (200g)
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada (160g)
- 1 colher (café) de sal (3g)

Polpa de peixe - Modo de preparo:

Leve ao fogo o azeite e a margarina. Coloque a cebola bem picada e deixe dourar. Acrescente a polpa de peixe, a cenoura ralada, as ervilhas, o sal e reserve.

Molho branco - Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 1 pitada de noz moscada
- 2 gemas (40g)

Molho branco - Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite, a margarina, as gemas, a farinha e a noz moscada. Leve ao fogo brando para engrossar. Misture o molho branco ao refogado da polpa de peixe que estava reservada.

Cobertura - Ingredientes:

- 3 claras (90g)
- 1/2 caixinha de creme de leite (100g)
- 1/2 copo de requeijão cremoso (125g)

Cobertura - Modo de preparo:

Bata as claras em neve, acrescente o creme de leite e o requeijão.

Montagem:

Em uma assadeira, coloque a mistura da polpa de peixe com o molho branco e espalhe por cima a cobertura de claras em neve. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 20 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico por porção: 169 Kcal



Torta de Arroz Especial

Alunos: Andrey Diniz, Cristiane Watanabe, Salete Lui Cardoso e Silvana Cristina de Aguiar Souza

Massa - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (30mL)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho (4g)
- 1 xícara (chá) de arroz cru (185g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 1 colher (sopa) rasas de sal (30g)
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (250g)
- 1 xícara (chá) de farinha de soja integral tostada (130g)
- 5 ovos (325g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 4 colheres (sopa) de salsinha (20g)
- 1 pitada de pimenta do reino branca
- 1 colher (café) de fermento em pó químico (2,5g)
- 1/2 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

Massa - Modo de preparo:

Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o arroz. Adicione a água e o sal. Depois de cozido, resfrie o arroz. Acrescente ao arroz já frio a polpa de peixe, a farinha de soja, os ovos, o leite, a salsinha picada, a pimenta, o fermento e o queijo parmesão ralado e misture bem.

Montagem - Ingredientes:

- 1/2 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de soja integral tostada (25g)
- 2 tomates médios (185g)
- 1 pitada de orégano

Montagem - Modo de preparo:

Coloque a massa em uma forma untada com óleo e farinha de soja. Por cima, espalhe o queijo parmesão com 25g de farinha de soja. Espalhe os tomates cortados em rodellas com o orégano e coloque para assar em forno médio preaquecido por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico por porção: 288 Kcal



Hamburger de Polpa de Peixe

Alunas: Dayane Giancesini e Gabriela Lopes

Ingredientes:

- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1/2 cenoura média (140g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha integral (65g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia (40g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- Suco de meio limão médio (25mL)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (chá) de salsinha (2g)
- 1 pitada de pimenta branca
- 6 colheres (sopa) de azeite (90mL)

Modo de preparo:

Cozinhe a abobrinha e em seguida amasse-a com o auxílio de um garfo. Rale a cenoura e reserve. Em uma tigela, junte a polpa de peixe com a abobrinha amassada e a cenoura e, aos poucos, vá acrescentando a farinha integral e o farelo de aveia. Em seguida, acrescente a cebola e o alho bem picados. Quando a mistura estiver uniforme, coloque o suco de limão, o sal, salsinha e pimenta branca e vá mexendo a mistura com as mãos. Em uma forma untada com azeite, coloque um molde redondo e com o auxílio de uma colher de sopa, espalhe uma camada da mistura dentro do molde. Repita o processo e após montar todos os hambúrgueres, despeje um fio de azeite por cima e leve ao forno preaquecido à 220°C durante 25 minutos. Vire o hambúrguer e leve ao forno novamente até obter o tom desejado.

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 77g

Valor calórico por porção: 117 Kcal



Panquecas Coloridas de Polpa de Peixe

Alunas: Marcela Palmieri Santos Silva e Tamires A. Ribeiro do Santos

Massa - Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 2 colheres (chá) de açúcar refinado (10g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 ovo médio (65g)
- 2 xícaras (chá) de leite integral (240mL)
- 2 colheres (chá) de extrato de beterraba em pó (8g)
- 2 colheres (chá) de extrato de espinafre em pó (8g)
- Óleo vegetal untar

Massa - Modo de preparo:

Misture a farinha, o açúcar e o sal em uma vasilha. Em outra vasilha, bata o ovo com o leite. Adicione os líquidos aos sólidos, mexendo constantemente. Divida a massa igualmente em duas vasilhas. Acrescente 2 colheres de chá de extrato de beterraba em pó em uma vasilha e 2 colheres de chá de extrato de espinafre em pó em outra. Deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente. Unte uma frigideira com óleo vegetal e aqueça em fogo médio. Despeje cerca de 40 ml da massa na frigideira e, quando o lado inferior começar a dourar, vire a massa para dourar o outro lado. Reserve.

Recheio - Ingredientes:

- 1 e 3/4 de xícara (chá) de polpa de peixe (350g)
- 1 limão médio (105g)
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 1 tomate médio (185g)
- Óleo vegetal para refogar a cebola
- 1 vidro de palmito pupunha picado em conserva (150g)
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate (80g)
- 3 colheres (sopa) de leite de coco (45mL)
- Pimenta do reino preta a gosto
- 3 colheres (sopa) de coentro picado (15g)

Recheio - Modo de preparo:

Tempere a polpa de peixe com sal e suco de limão e reserve. Pique a cebola e o alho e reserve. Retire a pele e a semente do tomate, pique e reserve. Aqueça o óleo numa caçarola em fogo médio e refogue a cebola e o alho. Junte a polpa de peixe e o palmito picado e escorrido. Misture bem. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Acrescente o tomate picado, o extrato de tomate e o leite de coco. Misture e cozinhe por mais 2 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino preta e adicione o coentro picado grosseiramente.

Molho Bechamel - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de trigo (25g)
- 2 xícaras (chá) de leite integral (480mL)
- Sal a gosto
- 1 pitada de noz moscada

Molho Bechamel - Modo de preparo:

Em uma panela em fogo médio, junte a manteiga e a farinha, misture até que obtenha a cor dourada. Adicione o leite em temperatura ambiente de uma só vez. Tempere com o sal e a noz moscada e deixe engrossar até ficar levemente cremoso.

Montagem:

Prepare um refratário com uma fina camada de molho bechamel no fundo. Recheie cada disco de massa com aproximadamente 80g de recheio e enrole-os. Disponha as panquecas verdes e rosas no refratário e despeje o molho restante. Cubra com parmesão ralado e leve ao forno para aquecer e gratinar a 180°C.

Nota:

As panquecas podem ser servidas com molho vermelho.

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico por porção: 247 Kcal



Spaguetti ao Molho de Tomate com Polpa de Peixe

Alunos: Nilton Pinto Sansony e José Fernando Duarte Gonzales

Ingredientes:

- 500g de macarrão tipo spaghetti
- 6 colheres (sopa) de azeite (90g)
- 1 cebola média (150g)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- 3 colheres (sopa) de mix de temperos desidratados (alho, cebola, salsa e tomate) (3g)
- 2 latas de molho de tomate (680g)
- 4 folhas de manjeriço (1g)
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo:

Aqueça a água com um fio de azeite e sal até levantar fervura. Acrescente o macarrão mexendo para não grudar. Depois de cozido escorra e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola picada e os alhos amassados. Acrescente a polpa, o mix de temperos, o molho de tomate, o manjeriço e o sal e cozinhe em fogo médio por 6 a 10 minutos. Coloque o spaghetti em um refratário, cubra com o molho e salpique o parmesão e sirva.

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 480 Kcal



Bem Bolado de Polpa de Peixe

Alunas: Kendra Nayrne da Silveira e Maria Cristina Gomes Saliba

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo de soja (45mL)
- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de polpa de peixe (500g)
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta branca
- 2 cenouras pequenas (400g)
- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo (120g)
- 3 xícaras (chá) de leite (720mL)
- 12 ovos (780g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (15g)
- Salsinha a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola e os alhos picados em cubos pequenos. Acrescente a polpa de peixe e tempere com o sal e a pimenta branca. Deixe cozinhar por 5 minutos. Acrescente a cenoura ralada, a farinha de trigo, o leite, os ovos e, por último, o fermento. Em um refratário untado, coloque a mistura e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos. Em um prato, coloque um pedaço do bem bolado, decore com salsinha e sirva.

Rendimento: 24 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico por porção: 117 Kcal

Seção III - Receitas Caseiras





Arroz de Forno com Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco (370g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1/2 maço de espinafres (145g)
- 1 cebola média (150g)
- 6 ramos de salsa (6g)
- 2 colheres (chá) de óleo (12mL)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)
- 1 lata de creme leite light (200g)
- 2 ovos grandes (140g)
- 1 xícara (chá) de mussarela ralada (100g)

Modo de preparo:

Lave o arroz, escorra e reserve. Lave os dentes de alho, as folhas do espinafre, a cebola e a salsa. Descasque e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Em uma panela, aqueça 1 colher (chá) de óleo e refogue 1 dente de alho. Adicione o arroz, a água e 1/2 colher (chá) de sal e cozinhe até ficar "al dente". Reserve. Em uma panela com água fervente e 1/2 colher (chá) de sal, cozinhe as folhas de espinafre por cerca de 1 minuto.

Escorra e esprema as folhas com o auxílio de um garfo até que fiquem bem secas. Pique o espinafre em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente o espinafre, cozinhe por cerca de 3 minutos e reserve. Em outra panela, refogue o outro dente de alho em 1 colher (chá) de óleo e acrescente a polpa de peixe, a salsa e 1/2 colher (chá) de sal, refogue bem e reserve. Em um recipiente, misture o arroz, o espinafre, o creme de leite, os ovos, metade do queijo ralado e, por último, o peixe. Coloque em um refratário de vidro a mistura e polvilhe com o restante do queijo ralado. Asse por cerca de 30 minutos ou até que o queijo esteja gratinado.

Tempo de preparo: 1h40min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 325 Kcal



Berinjela Recheada com Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 2 berinjelas pequenas (750g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 2 tomates pequenos (310g)
- 4 folhas de manjericão (4g)
- 1/2 xícara (chá) de arroz (80g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360mL)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)
- 5 fatias de mussarela (105g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Modo de preparo:

Lave as berinjelas, a cebola, os dentes de alho, os tomates e as folhas de manjericão. Pique os tomates e as folhas de manjericão e reserve. Lave o arroz e reserve. Corte uma das extremidades da berinjela e com o auxílio de um furador ou de uma colher, retire o miolo. Lave-as novamente, deixe escorrendo com a abertura virada para baixo e reserve. Descasque e pique separadamente a cebola e os dentes de alho. Em uma panela,

refogue 1 colher (sopa) de cebola e 1 dente de alho com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente o arroz e refogue. Adicione a água e 1 colher (chá) de sal, deixe cozinhar até secar a água e reserve. Em outra panela, refogue 2 colheres (sopa) de cebola e 1 dente de alho com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente a polpa de peixe, refogue até que a polpa de peixe esteja dourada e reserve. Coloque em um refratário o manjericão, acrescente o arroz, a polpa de peixe e 1 colher (chá) de sal. Misture. Recheie as berinjelas com essa mistura e reserve. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite, refogue 1 dente de alho e o restante da cebola, junte os tomates e refogue. Acrescente as berinjelas e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macias. Durante o cozimento, sempre que possível, vire as berinjelas. Após o cozimento, distribua as berinjelas em um refratário, cubra com o molho, coloque as fatias de mussarela, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno até derreter o queijo, por aproximadamente 5 minutos.

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico por porção: 120 Kcal



Bobó de Polpa de Peixe com Camarão

Ingredientes:

- 1 dente de alho grande (6g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça (1g)
- 12 ramos pequenos de salsinha (12g)
- 1 xícara (chá) de camarão (200g)
- 5 xícaras (chá) de água (1.2L)
- 5 batatas pequenas descascadas (600g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola (30mL)
- 2 xícaras (chá) de polpa de peixe (400g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 2 colheres (sopa) de creme de queijo minas (35g)

Modo de preparo:

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, retire as sementes e pique a pimenta. Higienize e pique a salsinha. Descasque e lave os camarões. Em uma panela, cozinhe-os em água por 10 minutos. Escorra-os e reserve a água do cozimento. Lave as batatas corte-as em pedaços e cozinhe-as em uma panela de pressão, na água de cozimento dos camarões, por 20 minutos. Escorra e reserve a água do cozimento da batata. Bata no liquidificador as batatas com 4 xícaras (chá) da água do seu cozimento, até obter um creme homogêneo. Passe o creme por uma peneira e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente a polpa de peixe e o camarão e refogue. Junte a pimenta, o creme de batata e o sal e cozinhe por 10 minutos, Retire do fogo, acrescente o creme de queijo e, por último, salpique a salsinha. Sirva quente.

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico por porção: 370 Kcal



Bruschetta de Espinafre e Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1/2 maço de espinafre (140g)
- 9 ramos de salsinha (9g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
- 1/2 xícara (chá) de peixe processado (100g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 limão médio (80g)
- 4 fatias de pão italiano (100g)
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca (14g)

Modo de preparo:

Lave, descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Lave as folhas de espinafre e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure 1 colher (sopa) de cebola e um dente de alho. Adicione o peixe e refogue bem. Acrescente 1 colher (chá) de sal e reserve. Em uma panela, cozinhe as folhas de espinafre em água fervente por 2 minutos. Passe por um escurridor e, quando estiverem frias, esprema com as mãos até ficarem bem secas, pique e reserve. Esprema o suco do limão e, com o auxílio de um batedor, incorpore o restante do azeite, em fios, ao suco, até formar um molho homogêneo e reserve. Para o tempero verde, misture o restante da cebola, do alho e a salsinha e reserve. Coloque as fatias do pão em uma assadeira e regue com o molho de limão. Sobre cada fatia faça a seguinte montagem: espinafre, tempero verde, peixe, farinha de rosca. Leve ao forno preaquecido a 200°C e asse por 20 minutos.

Tempo de preparo: 55min

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 75g

Valor calórico por porção: 225 Kcal



Fritada de Batata com Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 3 batatas pequenas (360g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 4 ramos de cebolinha (16g)
- 7 ramos de salsinha (7g)
- 1/4 de pimenta dedo-de-moça (1g)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de sal (22g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polpa peixe (300g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de cream-cheese (330g)
- 2 ovos médios (130g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Modo de preparo:

Lave as batatas, as cebolas, os dentes de alho, a cebolinha, a salsinha e a pimenta dedo-de-moça. Descasque e corte as batatas em rodela bem finas. Descasque as cebolas e corte 1 e 1/2 unidade em rodela finas e a outra metade em cubos pequenos e reserve. Descasque e pique os dentes de alho e reserve. Pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Pique a pimenta dedo-de-moça e reserve. Em uma panela, coloque 2 xícaras (chá)

de água e acrescente as batatas, 1 colher (sopa) de sal, cozinhe por 5 minutos, escorra bem e reserve. Em uma panela, coloque 2 xícaras (chá) de água e ferva as rodela de cebolas por 5 minutos, escorra e reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola em cubos, com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente o peixe, 1/2 colher (sopa) de sal, a cebolinha, a salsinha, e a pimenta, refogue e reserve. Em um refratário ou assadeira redonda média, intercale camadas de batata, cebola e o peixe refogado, finalize com a camada de batata. Em um outro recipiente, coloque o cream-cheese, os ovos e 1 colher (sopa) de azeite, misture bem e despeje esta mistura sobre a última camada de batata, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até que a preparação esteja gratinada.

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 96g

Valor calórico por porção: 280 Kcal



Lasanha de Polpa de Peixe com Molho

Recheio de polpa de peixe - Ingredientes:

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/4 de cebola pequena (25g)
- 6 ramos de salsinha (6g)
- 1 ramo de cebolinha pequeno (4g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polpa de peixe (300g)

Recheio de polpa de peixe - Modo de preparo:

Lave, descasque e pique o alho e a cebola. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente a polpa de peixe e refogue, adicione a salsinha e a cebolinha e reserve.

Molho branco - Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (25g)
- 1/2 colher (chá) de óleo de gergelim (5mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 1 copo de requeijão cremoso light (200g)

Molho branco - Modo de preparo:

Em uma panela, leve ao fogo a margarina e a farinha de trigo e mexa bem até formar um creme. Acrescente aos poucos o óleo de gergelim, o sal e o leite. Deixe cozinhar por 5 minutos. Retire do fogo, misture o requeijão e reserve.

Montagem - Ingredientes:

- 1/2 pacote de massa para lasanha fresca (200g)
- 8 fatias de mussarela fatiada (170g)
- 2 colheres (sopa) queijo parmesão ralado (25g)

Montagem - Modo de preparo:

Em um refratário, monte a lasanha alternando o molho, a massa, a polpa de peixe e a mussarela até terminar a massa. Finalize com o molho branco e salpique o queijo parmesão ralado. Leve ao forno até gratinar o queijo.

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 275 Kcal



Macarrão ao Molho de Abobrinha e Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1/2 xícara (chá) de polpa de peixe (100g)
- 1 abobrinha italiana média (315g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 ramos pequenos de cebolinha (8g)
- 1/4 de maço de salsinha (15g)
- 1/2 pacote de espaguete (250g)
- 1/4 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30g)

Modo de preparo:

Descasque e pique os dentes de alho e a cebola. Em uma panela, refogue-os com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente a polpa de peixe e reserve. Lave e rale, na parte mais grossa do ralador, a abobrinha, adicione à polpa de peixe e refogue por 10 minutos. Acrescente o sal. Lave e pique a cebolinha e a salsinha, acrescente-as à polpa de peixe e reserve. Em outra panela, cozinhe o espaguete de acordo com o modo de preparo da embalagem. Quando o macarrão estiver pronto, misture-o bem com o molho, acrescente 1 colher (sopa) de azeite e o queijo ralado. Sirva quente.

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 260 Kcal



Panqueca de Ricota e Polpa de Peixe ao Molho de Tomate

Panqueca - Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)

Panqueca - Modo de preparo:

No liquidificador, coloque o leite, o ovo, o óleo e a farinha de trigo. Bata até obter uma massa homogênea e reserve. Unte uma frigideira (cerca de 30cm) com margarina sempre que for preciso no decorrer do preparo das massas. Na frigideira untada, coloque 2 colheres (sopa) de massa, mexa a frigideira, de forma que a massa ocupe todo o fundo. Frite até que as bordas comecem a dourar, vire a massa com auxílio de uma espátula e doure do outro lado. Prepare 8 panquecas e reserve.

Recheio - Ingredientes:

- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 7 ramos de salsinha (7g)
- 4 tomates médios (740g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ricota (200g)

Recheio - Modo de preparo:

Lave o dente de alho, a salsinha e os tomates. Descasque e pique o alho. Pique a salsinha e o tomate e reserve. Em uma panela, refogue o dente de alho com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente o tomate, a polpa de peixe, o sal e a salsinha, misture e refogue bem. Acrescente a ricota, refogue por 5 minutos.

Molho - Ingredientes:

- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 4 tomates médios (740g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de tomilho desidratado (2g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Molho - Modo de preparo:

Lave os dentes de alho e os tomates. Descasque e pique os dentes de alho e os tomates. Em uma panela, refogue o alho com o azeite, acrescente os tomates picados, o sal e o tomilho. Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 15 minutos ou até os tomates começarem a desmanchar. Se necessário, acrescente um pouco de água e reserve.

Montagem:

Recheie cada disco de panqueca com 2 colheres (sopa) do recheio de peixe, enrole, coloque-as em um refratário lado a lado e cubra-as com o molho. Polvilhe com o queijo ralado e sirva quente.

Tempo de preparo: 1h20min

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 170g

Valor calórico por porção: 530 Kcal



Peixada

Ingredientes:

- 5 batatas pequenas (600g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 e 1/2 cebola pequena (150g)
- 2 tomates médios (370g)
- 1/2 pimentão verde pequeno (85g)
- 1/2 pimentão vermelho pequeno (85g)
- 5 vagens (50g)
- 1/2 maço de salsa (30g)
- 5 ramos de cebolinha pequenos (20g)
- 5 xícaras (chá) de água (1.2L)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polpa de peixe (300g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite (120mL)
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas fatiadas (50g)

Modo de preparo:

Lave e descasque as batatas, corte-as em rodelas e reserve. Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave os tomates, os pimentões, a vagem, a salsa e a cebolinha. Corte os tomates em rodelas, os pimentões e as vagens em tiras e reserve. Pique a salsa e a cebolinha e reserve. Cozinhe as batatas por 5 minutos com a água e 1/2 colher (chá) de sal para que fiquem apenas semi-cozidas, escorra e reserve. Em uma panela, adicione 3 colheres (sopa) de azeite, doure o alho e 1/2 cebola, acrescente a polpa de peixe e 1/2 colher (chá) de sal, refogue bem e reserve. Em uma panela grande, adicione o restante do azeite, distribua os ingredientes em camadas na seguinte ordem: as batatas, a polpa de peixe refogada, o restante da cebola, o tomate, os pimentões, a azeitona, a salsa, a cebolinha, a vagem e, por último, o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos e sirva bem quente.

Tempo de preparo: 1h20min

Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 140g

Valor calórico por porção: 185 Kcal



Quiche de Abóbora com Polpa de Peixe

Massa - Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3/4 de tablete de manteiga sem sal (150g)
- 4 colheres (sopa) de água bem gelada (60mL)

Massa - Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a farinha de trigo e o sal. Adicione a manteiga, unindo os ingredientes até formar uma farofa. Acrescente a água aos poucos, formando uma massa macia. Enrole-a em filme plástico e leve à geladeira por 15 minutos. Retire a massa da geladeira e, com auxílio de um rolo de macarrão, abra-a entre dois plásticos. Retire os plásticos e acomode bem a massa, em uma forma de aro removível, de modo que o fundo e as laterais fiquem cobertas. Fure o fundo com um garfo e leve ao forno para pré-assar por 30 minutos.

Recheio - Ingredientes:

- 1/4 de abóbora japonesa média (390g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polpa de peixe (300g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1/2 xícara (chá) de ricota (60g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 xícara (chá) de mussarela (100g)

Recheio - Modo de preparo:

Lave, descasque e pique a abóbora, a cebola e o alho. Doure 2 colheres (sopa) de cebola e o alho com 1 colher (sopa) de azeite. Adicione a polpa de peixe e 1/2 colher (chá) de sal, refogue bem e reserve. Em outra panela, adicione o restante do azeite e doure a cebola. Acrescente a abóbora e refogue. Adicione 1/2 colher (chá) de sal e a água e deixe cozinhar em fogo baixo, até que a abóbora fique macia. Amasse-a com um garfo até virar um purê e misture à polpa de peixe. No liquidificador, bata a ricota, o leite e os ovos. Rale a mussarela, incorpore à mistura do liquidificador e reserve.

Montagem - Ingredientes:

- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)

Montagem - Modo de preparo:

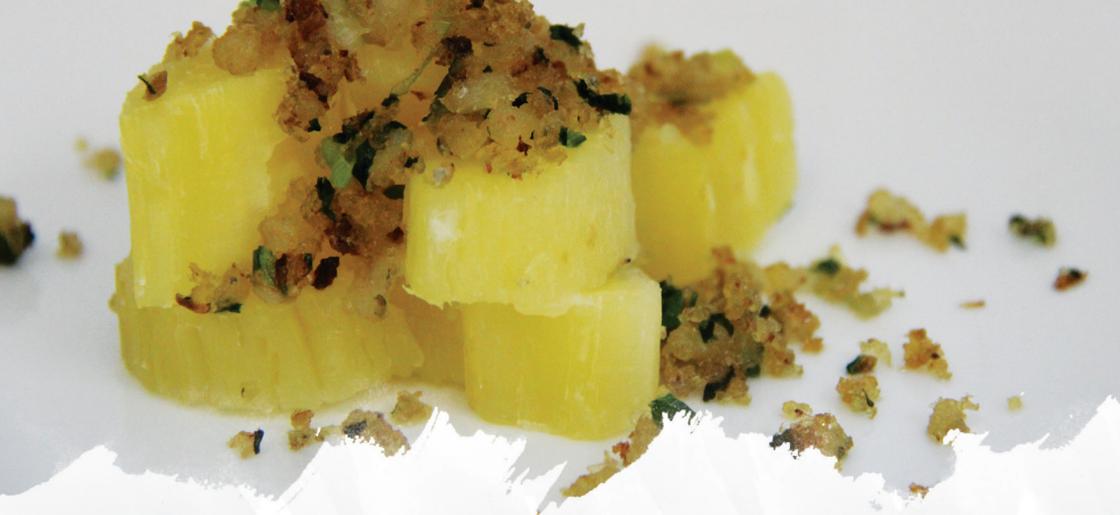
Recheie a massa com o purê de abóbora e o peixe, cubra com a mistura de ricota, polvilhe o parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por 45 minutos ou até que a superfície esteja dourada.

Tempo de preparo: 2h05min

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico por porção: 320 Kcal



Salada de Mandioca com Polpa de Peixe

Ingredientes:

- 5 mandiocas médias sem casca (500g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 7 ramos de salsinha (7g)
- 8 ramos de cebolinha pequenos (8g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 colher (sopa) de cebola (15g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)

Modo de preparo:

Lave as mandiocas descascadas, os dentes de alho, a salsinha e a cebolinha. Corte a mandioca em rodela de 2cm de espessura, em seguida, corte cada rodela ao meio, e novamente ao meio. Descasque e pique os dentes de alho e reserve. Pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca, a água e o sal e deixe cozinhar por 7 minutos, ou até que a mandioca fique macia. Escorra e reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo, acrescente a polpa de peixe e refogue bem. Em um recipiente, misture a mandioca, a polpa de peixe refogada, a salsinha e a cebolinha. Sirva a salada morna.

Tempo de preparo: 25min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico por porção: 155 Kcal



Tabule

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de trigo para quibe (150g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 1 xícara (chá) de polpa de peixe (200g)
- 1/4 de maço de salsinha (15g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 1 pepino médio (180g)
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada (2g)
- 1 limão médio (80g)
- 1 colher de (chá) de sal (6g)

Modo de preparo:

Em um refratário, coloque o trigo para quibe e a água e deixe de molho por 30 minutos para que o trigo possa hidratar. Lave, descasque e pique o dente de alho e 1/2 cebola, e refogue em uma panela com o azeite, acrescente a polpa de peixe, deixe cozinhar e reserve. Após o tempo de molho, se restar excesso de água no trigo, escorra-o ou esprema-o com auxílio de uma colher, coloque em um refratário e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha, o tomate, 1/2 cebola e o pepino, junte estes ingredientes ao trigo e misture bem. Acrescente a noz-moscada, a polpa de peixe refogada e tempere com 1 colher (sopa) de suco de limão e o sal.

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 65g

Valor calórico por porção: 75 Kcal

Referências Bibliográficas

CAC – Codex Alimentarius Commission – Code of practice for fish and fishery products. CAC/RCP 52-2003. Disponível em: http://www.codexalimentarius.net/download/standards/10273/CXP_052e.pdf. (13/12/2013).

CLUCAS, I.J., SUTCLIFFE, P.J. Introducción al manejo y procesamiento de productos del pescado. Chatham, Kent, GB: Instituto de Desarrollo de Recursos; 1988. 144p.

CONNELL, J. J. Control of Fish Quality. .4th ed. Farnham, Surrey: Fishing News (Books). 1995, 256 p.

FAO/WHO. FOOD AGRICULTURE ORGANIZATION/WORLD HEALTH ORGANIZATION. Draft revised standard for quick frozen blocks of fish fillets, minced fish flesh and mixtures of fillets and minced fish flesh (Appendix IV). Codex Alimentarius Commission, Report of the 21st Session of the Codex Committee on Fish and Fishery Products. Rome, 1994 , p.47-57.

GONÇALVES, A.A. 2011. Tecnologia do Pescado - Ciência, Tecnologia, Inovação e Legislação. 1ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 607p.

HALL, G.M., AHMAD, N.H. Surimi and fish mince products. In G.M.Hall. Fish processing technology. Glasgow. Blackie Academic & Professional. p.72-87, 1994.

KEAY, J.N.; Minced Fish. Aberdeen: Torry Research Station. 6p. 1979. (Torry Advisory note, 79).

KEVIN J. Whittle and Peter Howgate, Glossary of Fish Technology Terms, Fisheries Industries Division of the Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2000.

LEE, C. M. Technical strategies for development of formulated seafood products from fish mince. In: Shahidi, F.; Jones, Y.; Kitts, D. D. (Ed.). Seafood safety, processing, and biotechnology. CRC Press. p. 119-129, 1997.

NEIVA, C. R. P. Obtenção e Caracterização de Minced Fish de Sardinha e sua Estabilidade durante a Estocagem após Congelamento. 2003. 90 p. Dissertação (Mestrado em Ciências dos Alimentos). Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, São Paulo.

PAN, B.S.; Tecnología del pescado desmenuzado tecnología de los productos del mar: recursos, composición nutritiva y conservación. Zaragoza. Ed. Acribia, p. 273-285, 1990.

SÃO PAULO (Estado). Portaria nº 05, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. Centro de Vigilância Sanitária, São Paulo.

SÃO PAULO (Estado). Portaria SMS nº 2619/11, de 06 de dezembro de 2013. Regulamento Técnico de Boas Práticas na Produção de Alimentos. Secretaria Municipal de Saúde, São Paulo, 6 dez. 2013.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de controle higiênico sanitário em alimentos. São Paulo: Varela, 2002.

RUXTON, C.H.S. The benefits of fish consumption. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, GB, v. 36, n.1, p. 6-19, 2011.

TEIXEIRA, S.M.F.G. et al. Administração Aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição. São Paulo: Atheneu, 1990.

TENUTA-FILHO, A; JESUS, R.S. Aspectos da utilização de carne mecanicamente separada de pescado como matéria-prima industrial. Boletim SBCTA, Campinas, v. 37, n. 2, p. 59-64, jul./dez. 2003.



Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

Em uma parceria entre a Unidade de Laboratorial de Referência em Tecnologia do Pescado do Instituto de Pesca (IP), a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro) - órgãos da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo (SAA) - e a Universidade Católica de Santos (Unisantos), este livro é resultado de dois Concursos Gastronômicos e uma seleção para a culinária caseira, cujo objetivo é colaborar para o aumento do consumo do pescado, apresentando receitas com "polpa de peixe" ora requintadas ora práticas, sempre considerando os aspectos de qualidade e saudabilidade.

ISBN 978-85-68492-01-7



9 788568 492017