GRANDES RECEITAS

CLAUDIA

cozinha

edição especial

peixes e frutos do mar

truta
à portuguesa
página 49

Cód. 641472-Nº 27
ISSN 1414689006
9 771414 689006 26

100 idéias de entradas, petiscos e pratos principais de arrasar

à leitora

Delícia saudável

Eu sou suspeita para falar de frutos do mar. Adoro. Camarão, lula, mariscos. E os peixes, então? Que variedade, quantos sabores! Além disso, compõem pratos ricos, leves e nutritivos. Por isso tudo preparamos este especial. Uma coleção completa, com entradas, pratos principais, saladas e até petiscos para você cuidar da saúde de sua família sem abrir mão do prazer. Aproveite!

Wanda Nestlehner
Redatora-chefe
wnestlehner@abril.com.br

DICA DA BETTINA

Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.

ENTENDA NOSSAS MEDIDAS

☕ xícara de chá
🥄 colher

AÇÚCAR
1 ☕ 180 gramas
1 🥄 (sopa) 12 gramas
1 🥄 (chá) 4 gramas

CHOCOLATE EM PÓ
1 ☕ 90 gramas
1 🥄 (sopa) 6 gramas
1 🥄 (chá) 3 gramas

ARROZ
1 ☕ 200 gramas

FARINHA DE TRIGO
1 ☕ 120 gramas
1 🥄 (sopa) 7,5 gramas
1 🥄 (chá) 2,5 gramas

LÍQUIDOS
(água, óleo...)
1 ☕ 240 mililitros
1 🥄 (sopa) 15 mililitros
1 🥄 (chá) 5 mililitros

MANTEIGA
1 ☕ 200 gramas
1 🥄 (sopa) 13 gramas
1 🥄 (chá) 3 gramas

sumário

receitas desta edição

cozidos

Atum com batata, tomate e azeitona 8
Bacalhau com couve e lingüiça portuguesa 9
Bacalhau com grão-de-bico 10
Cação à chinesa com escarola 11
Camarão com mandioca 12
Camarão com manga 13
Camarão na moranga 14
Cavala com canjica amarela 15
Cuscuz com mariscos 16
Cuscuz de camarão 17
Garoupa com ervilha 18
Lagostim à portuguesa 19
Linguado com espinafre 20
Linguado com uvas 21
Moqueca de peixe baiana 22
Namorado com iogurte e tomate 23
Polenta branca com molho de lula 24
Polvo com tomate 25
Robalo com alcaparra e champignon 26
Salmão com legumes no vapor 27
Truta com molho de agrião 28

assados

Atum ao leite 30
Bacalhau com broa de milho 31
Bacalhau na moranga 32
Badejo com coco 33
Bagre com tomate e batata 34
Corvina com frutos do mar no pacote 35
Filé de badejo com alcaparra 36
Filé de vermelho com molho verde 37
Filés de robalo recheados 38
Lagosta assada 39
Pacotes de pescadinha 40
Pargo com cenoura, erva-doce e salsão 41
Pescada com brócolis 42
Robalo com batata palha 43
Robalo com carambola 44
Robalo recheado com bacon, pão e ervas 45
Robalo recheado com camarão 46
Saint peter com molho agridoce 47
Tainha recheada com camarão 48
Truta à portuguesa 49
Truta recheada com champignon 50
Vermelho assado no sal grosso 51
Vermelho com limão e alcaparra 52

fritos e grelhados

Asa-de-anjo com cenoura e gengibre 54
Atum com molho de tomate e coentro 55
Badejo com ervas 56
Badejo en crôute 57
Cação com legumes e camarão 58
Caçonete empanado com molho agridoce 59
Camarão com molho de tomate e manjericão 60

Camarão empanado com molho de tomate 61
Filé de robalo com massa folhada 62
Frito misto do mar 63
Fritura de bacalhau com salada de feijão 64
Pescada à milanesa com camarão 65
Salmão com gergelim 66
Sardinhas grelhadas com legumes 67
Vermelho recheado 68

saladas

Salada de asa-de-anjo e camarão 70
Salada de atum com molho agridoce 71
Salada de atum com tahine 72
Salada de bacalhau com feijão-jalo 73
Salada de camarão e melão 74
Salada de camarão e vieira 75
Salada de frutos do mar 76
Salada de lula e salsão 77
Salada de papaia com camarão 78
Salada de pepino com camarão 79
Salada de robalo com molho de abacate 80

entradas e petiscos

Aspic de tomate com camarão 82
Atum cru com creme de leite e limão 83
Canapê de atum com legumes 84
Casquinha de vieira 85
Enformado de siri 86
Forminha de truta com molho de tomate 87
Lula recheada 88
Mexilhão à marinara 89
Pasta de robalo com legumes crus 90
Pasta de salmão defumado 91
Pasta de atum e cream cheese 92
Polvo com ervas 93
Quenelle de camarão com molho de tomate 94
Salmão com vol-au-vent de camarão 95
Terrina de pescada 96

com arroz

Arroz com lula 98
Arroz com mexilhão 99
Arroz com lula e camarão 100
Risoto de camarão e agrião 101
Risoto de frutos do mar 102

tortas e panquecas

Panqueca de camarão 104
Panqueca de siri e cogumelo 105
Strudel de vieira 106
Torta de cação 107
Torta de cavala e frutos do mar 108

sopas

Consomê de camarão com maionese de alho 110
Sopa de lula com feijão-fradinho 111
Sopa de camarão com leite de coco e amendoim 112
Sopa de camarão com vinho 113
Sopa de peixe e frutos do mar 114

cozidos

bacalhau com grão-de-bico
veja receita na página 10

FELIPE REIS

atum com batata, tomate e azeitona

fácil

6 porções

733 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **água**
- 3/4 de **azeite**
- 1/4 de **manteiga**
- 3 (sopa) de **salsa** picada
- 1 kg de **atum** fresco cortado em fatias de 1,5 cm de espessura
- 1 kg de **batata** sem casca em rodelas de 1 cm de espessura
- 30 **azeitonas pretas** sem caroço
- 4 dentes de **alho** picados
- 4 **tomates** médios cortados em gomos
- **Sal, pimenta-do-reino** e **noz-moscada** a gosto

PREPARO

1. Tempere o atum com sal, pimenta, noz-moscada e o coentro.

2. Numa panela, refogue o alho no azeite, em fogo médio, até começar a dourar. Junte a batata e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até dourar.

3. Aos poucos, vá adicionando metade da água, à medida que for secando, sempre raspando o fundo da panela com uma colher de pau para evitar que a batata grude. Ela deverá ficar macia, porém al dente.

4. Retire a batata e ponha o atum na panela. Aumente o fogo, tampe e cozinhe, virando-o de vez em quando. Aos poucos, acrescente a água restante e cozinhe por 15 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se parta facilmente.

5. Acrescente a manteiga, o tomate, a azeitona e a salsa e deixe ferver. Junte a batata, misture e aqueça bem. Transfira para uma travessa e sirva.

PEDRO RUBENS

bacalhau com couve e lingüiça portuguesa

média dificuldade

6 porções

795 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 de **água**
- 1/2 de **farinha de milho**
- 1/4 de **azeite**
- 1/4 de **azeitona preta** pequena
- 1 kg de **lombo de bacalhau**
- 400 g de **lingüiça portuguesa** cortada em rodelas finas
- 10 folhas de **couve** cortadas em tiras bem finas
- 5 dentes de **alho** amassados
- 2 **cebolas** grandes cortadas em rodelas finas

PREPARO

1. Numa tigela grande, coloque o bacalhau, cubra com água fria, vede com filme plástico e deixe na geladeira por 48 horas, trocando a água pelo menos quatro vezes nesse período. Lave o bacalhau em água corrente e escorra. Retire a pele e as espinhas e corte-o em pedaços de 5 cm.

2. Numa panela grande, junte a cebola, o alho, o azeite e a lingüiça e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até a cebola ficar macia.

3. Acrescente a couve e o bacalhau, misture com cuidado, tampe a panela e cozinhe em fogo médio, regando aos poucos com a água, por 15 minutos ou até o bacalhau ficar macio.

4. Polvilhe com a farinha de milho, adicione a azeitona e misture cuidadosamente. Transfira para uma travessa e sirva a seguir.

MARI QUEIROZ

bacalhau com grão-de-bico

fácil

8 porções

586 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 4 de **água**
- 2 3/4 de **grão-de-bico**
- 1/4 de **azeite**
- 1 kg de **bacalhau**
- 8 **tomates** maduros cortados em gomos
- 4 dentes de **alho** picados
- 2 folhas de **louro**
- 1 **lingüiça portuguesa** cortada em rodelas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Dois dias antes, coloque o bacalhau de molho. Troque a água pelo menos quatro vezes durante 48 horas. Retire a pele e as espinhas e corte-o em pedaços.

2. Na véspera, ponha o grão-de-bico de molho.

3. Escorra o grão-de-bico e reserve.

4. Numa panela de pressão, em fogo alto, refogue o tomate, o louro e o alho no azeite. Tampe a panela, sem a pressão, e cozinhe por 10 minutos.

5. Acrescente o grão-de-bico e a água. Tampe a panela, deixe ferver e cozinhe por 30 minutos.

6. Adicione a lingüiça e o bacalhau. Cozinhe, sem tampar, por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta. Coloque numa travessa e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

cação à chinesa com escarola

fácil

4 porções

318 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 da parte escura da **cebolinha verde** em fatias diagonais de 1 cm
- 1/2 da parte clara da **cebolinha verde** em fatias diagonais de 1 cm
- 3 (sopa) de **óleo**
- 2 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (sopa) de **geléia de damasco**
- 500 g de postas de **cação**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 **cenoura** cortada em rodelas finas
- 1 pé de **escarola** em tiras largas
- **Pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Corte o cação em tiras de 1 x 5 cm.

2. Numa vasilha grande, misture metade do molho de soja, o suco de limão, uma colher (sopa) do óleo, a parte branca da cebolinha verde, o alho, a geléia e pimenta. Junte o cação, mexa e deixe descansar por 15 minutos.

3. Numa frigideira grande, aqueça uma colher (sopa) do óleo. Acrescente a cenoura, mexa e refogue por 1 minuto. Adicione a escarola, a parte escura da cebolinha e o molho de soja restante e refogue, mexendo por 2 minutos. Retire da frigideira e reserve.

4. Na mesma frigideira, aqueça o óleo restante, acrescente o peixe com os temperos e refogue, mexendo de vez em quando, por 2 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, ele se separe em lascas.

5. Adicione a mistura de escarola e cenoura, mexa, deixe aquecer e sirva a seguir.

PEDRO RUBENS

camarão com mandioca

fácil

4 porções

477 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de **água**
- 1 xícara de **leite de coco**
- 1/2 xícara de **cebola** picada
- 3 colheres (sopa) de **azeite**
- 3 colheres (sopa) de **coentro** picado
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 500 g de **mandioca**
- 500 g de **camarão** médio limpo

PREPARO

1. Descasque a mandioca e passe no ralador grosso.

2. Num refratário, misture a mandioca e a água. Tampe e cozinhe no microondas em potência alta por 10 minutos ou até a mandioca ficar macia. Amasse até obter um purê. Reserve.

3. Em outro refratário, coloque a cebola e o azeite, misture e cozinhe em potência alta, mexendo de vez em quando, por 7 minutos ou até a cebola começar a dourar.

4. Passe para o refratário com o purê de mandioca, junte os ingredientes restantes, misture e cozinhe em potência média por 5 minutos ou até o camarão ficar macio, mexendo na metade do tempo. Misture novamente e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

camarão com manga

fácil

6 porções

214 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de **manga haden** cortada em cubinhos
- 1 xícara de **manga haden** passada pelo processador
- 1/3 xícara de manteiga
- 1/4 xícara de água
- 4 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 colher (sopa) de **gengibre** ralado
- 1 kg de **camarão** médio, inteiro
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Retire a cabeça, as vísceras e a cauda dos camarões. Coloque-os numa tigela e tempere-os com sal, pimenta e metade do suco de limão. Cubra e reserve na geladeira.

2. Numa frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o suco de limão restante e os demais ingredientes. Mexa com uma colher de pau até ferver.

3. Junte os camarões reservados, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos ou até ficarem macios. Sirva imediatamente.

DICA DA BETTINA

Compre duas mangas médias para esta receita. Corte em cubinhos até obter uma xícara. Passe o restante da polpa pelo processador e meça outra xícara.

CLAUDIO PINHEIRO

camarão na moranga

média
dificuldade

8
porções

371
calorias
por porção

m
receita para
microondas

INGREDIENTES

- 1 de **purê de tomate**
- 1/4 de **leite**
- 3 (sopa) de **azeite**
- 2 1/2 (sopa) de **maisena**
- 1 kg de **camarão** pequeno limpo
- 4 dentes de **alho** picados
- 2 **cebolas** médias bem picadas
- 1 **abóbora** tipo moranga (3 kg)
- 1 copo de **requeijão cremoso** (250 g)
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 1 (sopa) de **salsa** picada

PREPARO

1 Corte uma tampa no topo da abóbora e reserve-a. Retire e descarte as sementes. Forre o prato do microondas com papel-toalha, coloque a abóbora e cozinhe em potência alta, por 20 minutos ou até ficar macia.

2 Ponha o azeite, a cebola e o alho num refratário e leve ao microondas em potência alta por 10 minutos ou até a cebola ficar macia.

3 Junte o purê de tomate, o camarão, a maisena dissolvida no leite e o sal. Tampe e cozinhe em potência alta, mexendo às vezes, por 6 minutos ou até o molho ficar ligeiramente espesso.

4 Acrescente o requeijão e misture até derreter. Recheie a abóbora e coloque a tampa reservada.

5 Cozinhe no microondas sobre o prato forrado com papel-toalha em potência média por 7 minutos.

6 Transfira para um prato, polvilhe o creme com a salsa e sirva.

PEDRO RUBENS

cavala com canjica amarela

fácil

6
porções

830
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

CANJICA

- 2 de **milho para canjica amarelo**
- 3 (sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 4 dentes de **alho** amassados
- 100 g de **bacon** em cubos pequenos
- 1 lata de **tomate pelado** (400 g)
- **Sal** a gosto

PEIXE

- 1/4 de **azeite**
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (chá) de **molho de pimenta**
- 6 postas de **cavala** (1,2 kg)
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 1 (sopa) de **salsa** picada

PREPARO

CANJICA

1 Na véspera, deixe o milho de molho em 3 litros de água.

2 Na panela de pressão, junte o óleo, a cebola, o alho, o toucinho e o tomate pelado e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até a cebola começar a dourar.

3 Acrescente a canjica escorrida, cubra com sete xícaras de água, tempere com o sal e tampe. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos ou até a canjica ficar macia.

PEIXE

1 Tempere as postas de peixe com o suco de limão, o molho de pimenta e sal.

2 Aqueça o azeite em fogo médio. Junte as postas, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se separe em lascas. Transfira a canjica para uma tigela. Por cima, disponha as postas. Polvilhe com a salsa e sirva.

JORGE BUTSUEM

cuscuz com mariscos

média dificuldade

6 porções

656 calorias por porção

INGREDIENTES

Mariscos

- 1/4 de xícara de **azeite**
- 1/4 de xícara de **coentro** picado
- 1/4 de xícara de **suco de limão**
- 1 kg de **tomate**
- 500 g de **mexilhão** sem concha cozido
- 300 g de **lula** (anéis)
- 500 g de **vôngole** na concha
- 500 g de **camarão** limpo
- 2 **cebolas** picadas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Cuscuz

- 2 1/2 xícaras de **cuscuz**
- 2 xícaras de **água**
- 4 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 colheres (chá) de **azeite**
- **Sal** a gosto

PREPARO

Mariscos

Tire a pele do tomate e pique-o. Numa panela, refogue a cebola no azeite, em fogo alto, por 4 minutos. Acrescente o tomate e o coentro, deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Junte os frutos do mar e cozinhe até as conchas dos vôngoles se abrirem. Adicione o suco de limão e tempere com sal e pimenta.

Cuscuz

1 Ferva, em fogo alto, a água com o azeite e sal a gosto. Adicione o cuscuz e a manteiga e retire do fogo.

2 Mexa a mistura com um garfo até toda a água ser absorvida.

3 Sirva numa travessa, com o cuscuz no centro e os mariscos ao redor.

JÁ VEM COZIDO

Você vai usar o cuscuz pré-cozido, o mesmo utilizado no preparo do tradicional prato marroquino. Ele é feito com semolina.

EDUARDO POZELLA

cuscuz de camarão

média dificuldade

12 fatias

328 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 4 1/4 xícaras de **farinha de milho**
- 3 xícaras de **água**
- 2 xícaras de **palmito** em conserva picado
- 1 1/2 xícara de **ervilha fresca** cozida
- 1/2 xícara de **azeite**
- 1/4 de xícara de **salsa** picada
- 1/4 de xícara de **cebolinha verde** picada
- 1/4 de xícara de **azeitona preta** ou **verde**
- 1 kg de **camarão** médio com casca
- 5 **tomates**
- 4 dentes de **alho** picados
- 2 **cebolas** picadas
- 3 **ovos** cozidos picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Limpe o camarão, reserve as cascas e ferva-as com a água em fogo alto por 15 minutos. Passe por uma peneira e reserve o caldo.

2 Refogue o alho e a cebola no azeite, em fogo baixo. Junte quatro tomates picados, a salsa e a cebolinha e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente um pouco de água fervente, se necessário. Adicione o camarão e cozinhe, em fogo alto, mexendo, por 4 minutos. Tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e junte a ervilha, o palmito e o ovo. Separe alguns camarões e um pouco de ervilha para decorar.

3 Misture a farinha de milho com duas xícaras e meia do caldo das cascas (frio) até obter uma farofa úmida. Acrescente ao refogado de camarão e mexa.

4 Unte com óleo uma panela de vapor. Decore o fundo e as laterais com os camarões separados cozidos, as azeitonas, um pouco de ervilha e rodelas de tomate. Coloque o cuscuz por cima, aperte e cozinhe por 45 minutos em fogo alto. Deixe amornar. Desenforme e sirva.

JOAO AVILA

garoupa com ervilha

fácil

8 porções

116 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 5 (sopa) de **azeite**
- 3 (sopa) de **polpa de tomate**
- 1 (sopa) de **cebola** picada
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 800 g de **filé de garoupa** cortado em cubos de 2 cm
- 200 g de **ervilha fresca**
- 2 filés de **anchova** picados
- 1 dente de **alho** picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino branca** a gosto

PREPARO

1. Tempere o peixe com sal e pimenta. Reserve.

2. Misture o azeite com a cebola, o alho, a salsa e a anchova e coloque num refratário. Leve ao microondas e aqueça em potência alta por 2 minutos.

3. Junte a ervilha e a polpa de tomate. Tempere com sal e pimenta. Cubra com a tampa própria ou com filme plástico deixando uma pequena abertura. Cozinhe no microondas em potência alta por mais 5 minutos.

4. Acrescente o peixe e cozinhe em potência alta por 7 minutos. Mexa com cuidado e deixe descansar por 3 minutos. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua a garoupa por badejo ou cherne.

MAURICIO NAHAS

lagostim à portuguesa

fácil

4 porções

394 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 de **vinho branco seco**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **farinha de trigo**
- 100 g de **manteiga**
- 20 **lagostins** médios, limpos e sem a casca
- 3 **tomates** médios, sem sementes, picados
- 1 dente de **alho**
- 1 **cebola** grande picada
- 1/2 **pimenta-dedo-de-moça** picada
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Coloque a farinha de trigo numa frigideira pequena e aqueça em fogo baixo, mexendo sempre, até dourar ligeiramente. Retire em seguida da frigideira e reserve.

2. Coloque o azeite, o alho, a cebola e o tomate numa panela e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até a cebola ficar macia.

3. Dissolva a farinha reservada no vinho branco. Coloque na panela, acrescente a manteiga e misture bem. Tempere com sal e a pimenta. Cozinhe por alguns minutos, mexendo de vez em quando.

4. Adicione os lagostins e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, mexendo às vezes, por 5 minutos. Passe para uma tigela e sirva.

DICA DA BETTINA

Para limpar o lagostim, retire a cabeça fazendo um movimento giratório para deslocá-la. Com uma tesoura, corte os lados da parte inferior. Solte a carne da carapaça com cuidado, para deixá-la inteira.

ANTONIO RODRIGUES

linguado com espinafre

fácil

6 porções

256 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 11/2 ☕ de **espinafre** cozido, escorrido e picado
- 1/3 ☕ de **queijo parmesão** ralado
- 1/4 ☕ de **cebola** picada
- 2 🥄 (sopa) de **manteira**
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 6 filés de **linguado** (600 g)
- 6 gotas de **molho de pimenta**
- 1 dente de **alho** amassado
- **Sal** e **páprica doce** a gosto

PARA ACOMPANHAR

- 2 **limões** cortados em quartos

PREPARO

1. Tempere o peixe com sal e reserve.

2. Num refratário, coloque a manteiga e a cebola. Leve ao microondas em potência alta por 2 minutos ou até a cebola ficar macia.

3. À parte, junte o parmesão, sal a gosto, o molho de pimenta e o espinafre e misture bem.

4. Distribua a mistura sobre os filés e enrole-os. Coloque os rolinhos junto à borda do refratário. Reserve.

5. Num refratário pequeno, leve o azeite e o alho ao microondas em potência média por 1 minuto.

6. Pincele os rolinhos com o azeite quente, regue com o suco de limão e polvilhe com páprica. Cubra com tampa própria ou com filme plástico deixando uma pequena abertura. Cozinhe no microondas em potência média por 6 a 9 minutos. Deixe descansar por 3 minutos. Retire do forno e sirva com as fatias de limão.

JOAO AVILA

EM FRANCÊS

Na culinária francesa, os pratos guarnecidos com uvas brancas sem semente são chamados "à Veronique".

linguado com uvas

fácil

5 porções

337 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **manteiga**
- 1/4 ☕ de **água**
- 6 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 2 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 250 g de **uva moscatel**, sem semente, cortada em quatro
- 5 filés de **linguado** (600 g)
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Tempere os filés com duas colheres (sopa) de suco de limão e sal. Passe-os na farinha de trigo e reserve.

2. Numa frigideira grande, derreta a manteiga em fogo alto até dourar. Ponha os filés, abaixe o fogo e tampe. Cozinhe por 2 minutos. Com uma escumadeira, retire os filés e reserve.

3. Na mesma frigideira, junte o açúcar e aumente o fogo, mexendo até formar um caramelo. Acrescente o suco de limão restante, a água e as uvas. Cozinhe, mexendo até começar a ferver.

4. Junte novamente os filés, tampe a frigideira e cozinhe por 2 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se separe em lascas. Sirva a seguir.

LUIS GOMES

moqueca de peixe baiana

fácil

5 porções

555 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **leite de coco**
- 1/2 de **azeite-de-dendê**
- 4 (sopa) de **suco de limão**
- 1 kg de postas de **namorado** ou **cavala**
- 4 **tomates** maduros e firmes, cortados em rodelas
- 4 ramos de **coentro**
- 2 **cebolas** cortadas em rodelas
- 2 **pimentões verdes** ou **vermelhos** cortados em rodelas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta.

2 Coloque algumas postas numa panela e cubra-as com metade das rodelas de tomate, de cebola e de pimentão e dois ramos de coentro.

3 Por cima, coloque as postas de peixe restantes e cubra com o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro restantes. Regue com o leite de coco e o azeite-de-dendê.

4 Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se separe em lascas. Sirva a seguir.

FREDERICO BUSH

namorado com iogurte e tomate

fácil

4 porções

255 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 4 postas de **namorado** (520 g)
- 2 **tomates** médios cortados em gomos
- 1 copo de **iogurte natural**
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 1 (sopa) de **coentro** picado

PREPARO

1 Tempere as postas com o sal e o suco de limão.

2 Numa frigideira média, coloque o azeite e o peixe. Tampe e cozinhe em fogo alto por 3 minutos. Vire as postas, abaixe o fogo, tampe e continue cozinhando por mais 3 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se desfaça em lascas.

3 Na mesma frigideira, coloque o iogurte, tampe novamente e deixe aquecer bem. Retire do fogo.

4 Distribua as postas entre os pratos. Ao lado, arrume alguns gomos de tomate. Regue com molho de iogurte. Polvilhe com o coentro e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

polenta branca com molho de lula

fácil

6 porções

539 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 4 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de folhas de **manjericão**
- 1 kg de **lula** limpa
- 8 **tomates** médios picados
- 4 dentes de **alho**
- 2 **cebolas** médias picadas

Sal e **pimenta** a gosto

Polenta

- 3 de **leite**
- 2 de **farinha de milho branca**
- 1 de **leite de coco**

Sal a gosto

Acessório

Fôrma de buraco no meio de 22 cm de diâmetro

PREPARO

Molho

1. Lave bem a lula e corte-a ao meio no sentido do comprimento. Depois, corte em pedaços pequenos. Tempere com sal a gosto. Reserve.

2. No processador, triture a cebola, o alho, o manjericão e o tomate.

3. Numa panela, coloque o azeite e a mistura de tomate, deixe ferver em fogo alto, tampe e cozinhe por 10 minutos. Junte a lula, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos ou até ficar macia. Tempere com sal e pimenta e reserve.

Polenta

1. Numa panela, misture todos os ingredientes. Cozinhe em fogo alto, mexendo sempre, até a mistura engrossar e soltar do fundo da panela.

2. Coloque a mistura na fôrma untada com óleo. Deixe amornar e desenforme.

3. Distribua o molho quente no centro e ao redor da polenta. Sirva a seguir.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

polvo com tomate

fácil

4 porções

214 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de folhas de **salsa** picadas
- 1/2 de óleo
- 3 **tomates** médios, bem maduros, sem pele e sem sementes, picados
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **polvo** grande (cerca de 1,1 kg)
- 1 **pimenta-dedo-de-moça** pequena picada

Sal a gosto

PREPARO

1. Bata o polvo com força sobre a mesa para deixá-lo macio. Retire a bolsa com a tinta. Lave bem em água corrente.

2. Numa panela (de preferência de barro), coloque o polvo inteiro, o óleo, o tomate, a pimenta, a salsa e o alho. Tempere com sal.

3. Tampe a panela com papel-alumínio. Amarre com barbante e depois coloque a tampa, para impedir a saída de vapor durante o cozimento.

4. Cozinhe em fogo bem baixo por 2 horas. Corte o polvo em pedaços e sirva a seguir, acompanhado do molho.

PEDRO RUBENS

robalo com alcaparra e champignon

fácil

4 porções

183 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

600 g de **filé de robalo**

MOLHO

1/2 ☕ de **champignon** pequeno
4 🥄 (sopa) de **purê de tomate**
4 🥄 (sopa) de **alcaparra** em conserva
2 🥄 (sopa) de **azeite**
1/2 🥄 (sopa) de **coentro** picado
2 dentes de **alho** amassados

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

1/2 🥄 (sopa) de **coentro** picado

PREPARO

Corte o robalo em cubos de 3 centímetros.

MOLHO

1 Num refratário, junte todos os ingredientes e misture. Tampe, leve ao microondas e cozinhe em potência alta por 6 minutos.

2 Acrescente os cubos de robalo e misture. Tampe novamente e cozinhe no microondas em potência alta por mais 4 minutos.

3 Polvilhe com o coentro e sirva a seguir.

FELIPE REIS

salmão com legumes no vapor

fácil

4 porções

562 calorias por porção

INGREDIENTES

600 g de filé de **salmão** fresco em pedaços de 6,5 x 3 cm
6 batatas médias cortadas em rodelas finas
2 abobrinhas médias cortadas em fatias finas pelo comprimento
1 pimentão vermelho cortado em tiras
1 pimentão amarelo cortado em tiras

MOLHO

1/2 ☕ de **vinho branco seco**
1/3 ☕ de **manteiga**
1/4 ☕ de **creme de leite**

Sal a gosto

PREPARO

1 Leve uma panela de vapor com água ao fogo alto e deixe ferver. Coloque o pimentão, a abobrinha e a batata na parte superior, tampe e cozinhe por 30 minutos ou até ficarem macios. Se não tiver a panela, improvise com uma peneira sobre uma panela com água.

2 Acrescente o salmão, tampe novamente e cozinhe por 5 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se parta facilmente.

MOLHO

1 Numa panela média, junte o vinho e o creme de leite e cozinhe em fogo médio por 5 minutos ou até reduzir à metade. Acrescente a manteiga, deixe derreter e tempere com sal.

2 Transfira o salmão e os legumes para uma travessa e cubra com o molho. Sirva quente.

JORGE BUTSUEM

truta com molho de agrião

COMBINA

Uma boa opção de acompanhamento para este prato é uma massa com alho e manteiga. Para beber, sirva um vinho branco bem gelado.

fácil

2 porções

105 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de **manteiga**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 2 **trutas** de 300 g cada uma limpas
- **Sal** a gosto

Molho

- 1 de folhas de **agrião** apertadas
- 1/2 de **manteiga**
- 1/2 de **creme de leite**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** ralada fino
- 1 **gema**
- **Sal** a gosto

PREPARO

Molho

1. Numa panela, coloque a manteiga e a cebola e refogue por 1 minuto em fogo baixo. Junte o agrião e o alho e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo.

2. Bata bem o refogado no liquidificador, juntamente com o creme de leite, o suco de limão, a gema e sal. Reserve.

Montagem

1. Numa frigideira, coloque a manteiga e o suco de limão e aqueça em fogo alto. Junte as trutas e polvilhe com sal. Tampe e cozinhe em fogo baixo até que, ao espetar a carne do peixe com um garfo, ela se solte com facilidade da espinha dorsal.

2. Coloque as trutas numa tábua, retire a pele e separe os filés.

3. Distribua o molho entre dois pratos, disponha os filés por cima e sirva a seguir.

robalo recheado com camarão

veja receita na página 46

atum ao leite

PEDRO RUBENS

OUTRO ZÉ

Esta receita é inspirada em um prato português chamado bacalhau à Zé do Pipo.

média dificuldade

10 porções

850 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1** de **azeite**
- **1,5** kg de **atum** fresco cortado em 10 fatias com cerca de 1,5 cm de espessura
- **1** litro de **leite**
- **4 cebolas** médias picadas
- **3** folhas de **louro**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MAIONESE

- **1/2** de **óleo**
- **1/2** de **azeite**
- **2** (sopa) de **suco de limão**
- **1 ovo**
- **1 gema**
- **Sal** a gosto

PURÊ

- **1/3** de **manteiga**
- **1/3** de **leite**
- **1,5** kg de **batata** cozida e passada pelo espremedor
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Leve ao fogo alto o atum, o leite e sal. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Escorra o atum e reserve duas xícaras do leite.

2 Refogue a cebola com o azeite, o louro, uma pitada de sal e pimenta. Acrescente o leite reservado e cozinhe, mexendo por 10 minutos ou até o líquido evaporar.

MAIONESE

No liquidificador, bata o ovo, a gema, uma pitada de sal e o suco de limão, despejando o azeite em fio, até engrossar.

PURÊ

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Derreta a manteiga em fogo médio. Junte os demais ingredientes e misture bem até ficar homogêneo.

2 Coloque o atum num refratário. Junte a cebola e cubra com a maionese. Arrume colheradas do purê junto às bordas do refratário, de forma decorativa, e asse por 20 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

bacalhau com broa de milho

fácil

6 porções

815 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- **1** de **azeite**
- **150** g de **lingüiça portuguesa** cortada em rodelas
- **4 cebolas** cortadas em rodelas bem finas
- **2** dentes de **alho** picados
- **2 ovos**
- **1** lombo de **bacalhau** (900 g)
- **1 broa de milho** (100 g) esmigalhada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

DICA DA BETTINA

O purê de batata é o acompanhamento ideal para este prato.

PREPARO

1 Deixe o bacalhau de molho por 36 horas, trocando a água pelo menos quatro vezes durante esse período. Lave e corte em pedaços regulares.

2 Numa panela, coloque o azeite, a cebola, o alho e o bacalhau. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

3 Tampe a panela e cozinhe, virando o peixe de vez em quando, por mais 10 minutos. Adicione a lingüiça e misture bem. Retire do fogo.

4 Aqueça o forno em temperatura média. Coloque os ingredientes da panela num refratário. Polvilhe com a broa esmigalhada.

5 Bata os ovos, tempere com sal e pimenta e espalhe sobre o bacalhau.

6 Asse até dourar ligeiramente e sirva.

PEDRO RUBENS

bacalhau na moranga

média dificuldade

8 porções

425 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 3 (sopa) de **azeite**
- 3 (sopa) de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 1 (sopa) de **coentro** picado
- 1 kg de **bacalhau**
- 1 **moranga** grande (2,8 kg)
- 1 **cebola** grande cortada em rodelas finas
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 **pimenta-de-cheiro** amassada
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Deixe o bacalhau de molho por 48 horas, trocando a água pelo menos quatro vezes durante esse período. Lave em água corrente, tire a pele e as espinhas e separe em pedaços de 2,5 cm.

2. Aqueça o forno em temperatura alta. Recorte o topo da moranga, formando uma tampa, e descarte as sementes. Embrulhe a moranga em papel-alumínio e asse por 1 hora e 15 minutos. Tire do forno e mantenha-o ligado.

3. Retire a polpa da moranga, deixando uma borda de 1,5 cm, e amasse-a.

4. Refogue a cebola, o alho, a manteiga e uma colher (sopa) do azeite em fogo baixo. Junte a polpa e sal, misture e deixe aquecer bem.

5. Cozinhe o bacalhau, o suco de limão, metade do coentro, a pimenta-de-cheiro, o azeite restante e sal em fogo médio, mexendo às vezes, por 10 minutos. Misture o purê. Recheie a moranga e asse por 20 minutos. Polvilhe o recheio com o coentro restante e sirva.

EDUARDO POZELLA

badejo com coco

fácil

8 porções

393 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **coco** fresco ou congelado, ralado
- 1 de **farinha de milho**
- 1/4 de **suco de limão**
- 1/4 de **manteiga**
- 1 (sopa) de **gengibre** ralado
- 2 filés de **badejo** médios (1,6 kg), cortados em quatro pedaços cada um
- **Sal** e **molho de pimenta** a gosto

PARA DECORAR

- **Folha de bananeira** lavada e seca

ACESSÓRIO

- **Assadeira** de 30 x 40 cm

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a assadeira com manteiga.

2. Numa tigela grande, tempere o badejo com o suco de limão e sal. Coloque os pedaços lado a lado na assadeira.

3. À parte, misture os ingredientes restantes. Distribua sobre o badejo.

4. Asse por 30 minutos ou até que, ao espetar uma ponta do peixe com um garfo, ela se separe em lascas.

5. Corte a folha de bananeira em pedaços e distribua-os entre oito pratos individuais. Disponha os filés por cima e sirva a seguir.

bagre com tomate e batata

SERGIO JACOBOWITI

média dificuldade

6 porções

599 calorias por porção

INGREDIENTES

- **4** colheres (sopa) de **suco de limão**
- **1** kg de postas de **bagre**
- **1** kg de **batata**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- **1/2** xícara de **água**
- **1** colher (sopa) de **azeite**
- **1/2** colher (chá) de **orégano**
- **1,5** kg de **tomate** maduro, sem pele, cortado em quatro
- **2** dentes de **alho** amassados
- **2 cebolas** cortadas em rodelas finas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

COBERTURA

- **1/2** xícara de **farinha de rosca**
- **2** colheres (sopa) de **salsa** picada
- **1 1/2** colher (sopa) de **manteiga** gelada picada

PREPARO

1 Tempere as postas de bagre com o suco de limão, sal e pimenta.

2 Cozinhe as batatas em água, no fogo alto, por 20 minutos ou até ficarem macias.

MOLHO

1 Cozinhe o tomate com a água, mexendo por 20 minutos ou até ficar macio. Bata no liquidificador ou no processador. Acrescente o alho, o orégano, sal e pimenta-do-reino.

2 Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola, mexendo às vezes, até ficar macia. Aqueça o forno em temperatura bem alta. Descasque as batatas e corte em pedaços.

3 Num refratário grande, distribua a batata, o molho de tomate, a cebola e as postas de bagre.

COBERTURA

Misture a farinha de rosca e a salsa. Polvilhe sobre o peixe e espalhe a manteiga. Asse por 40 minutos e sirva.

LUIS ROBERTO PEREIRA

corvina com frutos do mar no pacote

fácil

8 porções

405 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1/2** xícara de **salsa** picada
- **1/3** xícara de **óleo**
- **500** g de **mexilhão** com casca
- **500** g de **vôngole** com casca
- **200** g de **camarão** com casca
- **8 tomates** sem pele e sem sementes em gomos
- **5** dentes de **alho**
- **1 corvina** de 1,5 kg
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA UNTAR

- **Manteiga**

PARA REGAR

- **Azeite**

ACESSÓRIO

- **Papel-manteiga**

PREPARO

1 Tempere o peixe com sal e pimenta, uma colher (sopa) do óleo, um quarto de xícara da salsinha e dois dentes de alho picados.

2 Numa panela, aqueça o óleo restante em fogo alto, acrescente os dentes de alho restantes inteiros e refogue até ficarem dourados. Descarte o alho.

3 Junte o tomate e a salsa restante e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos. Adicione os frutos do mar, tampe a panela, retire do fogo e reserve.

4 Aqueça o forno em temperatura bem quente. Unte duas folhas de papel-manteiga com manteiga, coloque uma sobre a outra e ponha o peixe em cima. Cubra com os frutos do mar reservados, regue com azeite e feche bem o pacote. Arrume numa assadeira e asse por 30 minutos. Sirva no pacote.

FOTOS: EDUARDO POZELLA

filé de badejo com alcaparra

fácil

4 porções

318 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **alcaparra** em conserva, lavada e escorrida
- 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/4 ☕ de **manteiga** derretida
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 4 filés de **badejo** (800 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

Papel-manteiga

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Corte oito retângulos de papel-manteiga com 25 x 30 cm. Sobreponha-os dois a dois.

3 Tempere os filés com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino e passe-os na farinha de trigo.

4 Distribua os filés sobre os retângulos de papel-manteiga sobrepostos. Regue com a manteiga e, por cima, espalhe as alcaparras.

5 Feche bem formando pacotes e arrume-os numa assadeira. Asse por cerca de 15 minutos. Sirva a seguir, levando os pacotes à mesa.

COMBINA

Batatas cozidas são um bom acompanhamento para este peixe.

filé de vermelho com molho verde

fácil

12 porções

461 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **suco de limão**
- 1 🥄 (sopa) de **coentro** picado
- 3 kg de filés grandes de **vermelho**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 4 ☕ de folhas de **espinafre** picadas
- 1 ☕ de **salsa** picada
- 1 ☕ de **maionese**
- 1/4 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **cebola** picada
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 6 **cebolinhas verdes** picadas
- 2 **pimentões verdes** picados

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Aos poucos, misture o azeite com o suco de limão. Junte o coentro, sal e pimenta. Tempere os filés com essa mistura. Coloque numa assadeira.

3 Asse por 20 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se separe em lascas.

MOLHO

1 Misture todos os ingredientes, exceto a maionese e a cebolinha.

2 Cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Retire do fogo e escorra.

3 Junte a maionese e a cebolinha. Misture bem. Sirva o molho acompanhando o peixe.

ANTONIO RODRIGUES

filés de robalo recheados

fácil

6 porções

308 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1** kg de filés de **robalo**

Recheio

- **2** de migalhas de **pão**
- **2** (sopa) de **salsa** picada
- **4** fatias de **bacon** picadas
- **1** **cebola** média picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Para regar

- **2** (sopa) de **azeite de oliva**

PREPARO

Aqueça o forno em temperatura média.
Unte uma assadeira com azeite.

Recheio

Misture bem todos os ingredientes.

Montagem

1 Corte os filés de robalo em quadrados de aproximadamente 8 centímetros.

2 Disponha metade dos filés lado a lado na assadeira. Reserve meia xícara do recheio e distribua o restante sobre os filés. Cubra com o peixe restante e aperte bem. Polvilhe com o recheio reservado e regue com o azeite.

3 Asse por 40 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se solte em lascas. Sirva a seguir.

JOÃO AVILA

lagosta assada

fácil

2 porções

469 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1** de migalhas de **pão de fôrma** sem casca
- **3** (sopa) de **manteiga** derretida
- **1** cauda de **lagosta** grande
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média.

2 Corte a lagosta ao meio, no sentido do comprimento. Reserve.

3 Coloque as migalhas de pão numa assadeira, leve ao forno e asse até dourar. Retire e mantenha o forno ligado.

4 Misture o pão com a manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

5 Cubra toda a lagosta com a mistura, apertando bem para formar uma camada fina.

6 Asse por 25 minutos ou até dourar bem. Sirva a seguir.

pacotes de pescadinha

fácil

6 porções

170 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/3 ☕ de **pimentão vermelho** picado
- 1/3 ☕ de **tomate** sem pele e sem sementes, picado
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 2 🥄 (sopa) de **endro** (dill) picado
- **6** filés de **pescadinha** de 120 g cada um
- **Sal** e **molho de pimenta** a gosto

ACESSÓRIO

Papel-manteiga

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura média.
2. Tempere os filés com sal e molho de pimenta.
3. Misture bem os ingredientes restantes e tempere com sal.
4. Coloque cada filé de peixe sobre um retângulo de papel-manteiga de 24 x 30 cm. Por cima, distribua a mistura preparada. Dobre o papel, formando pacotinhos, sem apertar o peixe. Coloque-os numa assadeira grande.
5. Asse por 20 minutos. Sirva nos pacotes.

FOTOS: PEDRO RUBENS

pargo com cenoura, erva-doce e salsão

fácil

6 porções

360 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1 pargo** limpo de 1,5 kg
- **1 cenoura** pequena, bem picada
- 1 talo de **salsão** médio, picado
- **1 clara**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACOMPANHAMENTO

- 3 🥄 (sopa) de **azeite**
- 2 🥄 (sopa) de **vinagre balsâmico**
- **1 erva-doce** média
- **Sal** a gosto

PARA REGAR

- 1/4 ☕ de **azeite**

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta.
2. Numa assadeira, tempere o pargo com sal e pimenta.
3. Numa tigela média, misture a cenoura, o salsão e a clara. Distribua sobre o peixe e regue com o azeite. Cubra com papel-alumínio.
4. Asse, regando com o caldo de vez em quando, por 40 minutos ou até que, ao espetar com um garfo, a carne se separe em lascas.

ACOMPANHAMENTO

1. Corte os talos de erva-doce em tiras. Junte o sal, o vinagre e o azeite e misture. Reserve uma parte. Distribua o restante numa travessa.
2. Tire o papel-alumínio do peixe e passe-o para a travessa. Distribua a erva-doce reservada por cima e sirva.

FOTOS: LUIS GOMES

pescada com brócolis

fácil

4 porções

599 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de **vinho branco seco**
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 3 (sopa) de **óleo**
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 2 (sopa) de **azeite**
- 1 (chá) de **tomilho**
- 12 **azeitonas pretas** sem caroço
- 4 **pescadas** pequenas
- 3 **cebolas** médias em rodelas finas
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 maço de **brócolis** pequeno, sem os talos
- **Sal, pimenta-do-reino** e **pimenta-calabresa** a gosto

PARA UNTAR

Azeite

PREPARO

1 Unte um refratário com azeite. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Misture o vinho com o alho, a pimenta-calabresa e a salsa. Tempere as pescadas com essa mistura. Coloque-as no refratário.

3 Afervente o brócolis ligeiramente em água com sal e distribua-o entre as pescadas e nas bordas do refratário. Por cima, espalhe a cebola, a azeitona e o tomilho. Polvilhe com sal e pimenta-do-reino. Regue com o óleo e a manteiga previamente derretida. Cubra com papel-alumínio.

4 Asse por 30 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se separe em lascas. Descarte o papel-alumínio e sirva.

robalo com batata palha

fácil

8 porções

472 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **creme de leite**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (sopa) de **mostarda**
- 1 (sopa) de **coentro** picado
- 3 **batatas** médias descascadas e raladas
- 2 **cebolas** em rodelas
- 1 filé de **robalo** sem pele (1,8 kg)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA FRITAR

Óleo

PARA DECORAR

Ramos de **coentro**

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Lave a batata e a cebola, separadamente, em água corrente e enxugue-as bem.

3 Misture o creme de leite com o limão, a mostarda, o coentro, sal e pimenta a gosto. Tempere o filé de robalo com essa mistura.

4 Asse por 20 minutos ou até que, ao ser espetado com um garfo, o peixe se separe em lascas.

5 Enquanto o peixe assa, coloque bastante óleo numa panela e aqueça em fogo alto. Frite a batata até dourar. Deixe escorrer em papel-toalha. Frite a cebola no óleo restante e também deixe escorrer.

6 Transfira o peixe com o molho para um prato e, ao lado, disponha a batata e a cebola. Decore com o coentro. Sirva a seguir.

robalo com carambola

EDUARDO POZELLA

média dificuldade

4 porções

648 calorias por porção

DICA DA BETTINA
Se preferir, triture o pão de fôrma no processador.

INGREDIENTES

- 1 de **pão de fôrma** sem casca, esmigalhado
- 1 (chá) de **casca de limão** ralada
- 1/2 (chá) de **páprica picante**
- 6 fatias de **bacon** picadas
- 2 **carambolas** médias, maduras e cortadas em fatias de 0,5 cm
- 1 filé de **robalo** de 800 g com 1,5 cm de espessura
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 1 de **água**
- 1/4 de **suco de limão**
- 1/4 de **manteiga**
- 1 (sopa) de **açúcar**
- 2 (chá) de **farinha de trigo** (dissovidas em 2 colheres — chá — de água)
- 2 **carambolas** médias maduras
- 1 pitada de **sal**

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta e arrume o peixe num refratário.

2 À parte, misture o pão de fôrma, a casca de limão, a páprica, o bacon e sal. Espalhe sobre o robalo. Por cima, distribua as fatias de carambola. Cubra com papel-alumínio.

3 Abaixe a temperatura do forno para média. Asse o peixe por 30 minutos ou até que, espetando a carne com um garfo, ela se parta facilmente.

MOLHO

1 No liquidificador, bata bem a carambola com a água. Passe por uma peneira.

2 Numa panela, junte o suco da carambola, o de limão, a manteiga, o açúcar, a farinha dissolvida na água e sal. Misture e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até engrossar ligeiramente. Retire e sirva à parte acompanhando o robalo.

JOÃO AVILA

robalo recheado com bacon, pão e ervas

média dificuldade

6 porções

470 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de **suco de limão**
- 1 **robalo** de 2 kg, aberto nas costas, sem a espinha
- **Sal** a gosto

RECHEIO

- 6 de **pão de fôrma** em cubos
- 1/4 de **azeite**
- 1/4 de **salsa** picada
- 1 (chá) de **pimenta-malagueta** picada
- 1/2 (chá) de **alecrim** picado
- 4 fatias de **bacon** picadas
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- **Sal** a gosto

PARA REGAR

- 1/4 de **azeite**

PREPARO

Tempere o peixe com o suco de limão e sal e reserve.

RECHEIO

1 Numa frigideira, frite o bacon em fogo médio até dourar. Reserve.

2 Ponha o azeite na frigideira e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Acrescente o pão, as ervas e a pimenta. Refogue por 3 minutos. Adicione o bacon e tempere com sal.

3 Recheie o peixe e costure a abertura. Aqueça o forno em temperatura alta.

4 Forre uma assadeira com papel-alumínio duplo, coloque o peixe e regue com o azeite.

5 Asse por 30 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne do peixe se separe em lascas. Corte em fatias e sirva a seguir.

robalo recheado com camarão

ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

8 porções

206 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- **2** (sopa) de **suco de limão**
- **1,5** kg de **robalo** cortado em 2 filés grossos
- **Sal** a gosto

Recheio

- **1** (sopa) de **gengibre** em pó
- **1** (chá) de **molho de pimenta**
- **500** g de **camarão** sem casca
- **2** dentes de **alho** amassados
- **2** fatias de **pão de fôrma**
- **1 cebola** média, cortada em pedaços
- **Sal** a gosto

Molho

- **1/2** de **leite de coco**
- **1/2** de **água**
- **1** (sopa) de **suco de limão**
- **4 tomates** sem pele e sem sementes
- **Sal** a gosto

PREPARO

Na véspera, com uma faca afiada, abra cada filé pela parte mais grossa, no sentido do comprimento, sem separar os dois lados. Tempere com sal e o suco de limão.

Recheio

1 Bata todos os ingredientes no processador até obter uma mistura homogênea. Espalhe metade do recheio sobre uma das partes de cada filé.

2 Vire a parte sem recheio por cima e aperte bem. Coloque os filés numa assadeira.

Molho

1 Bata todos os ingredientes no liquidificador. Derrame a mistura sobre os filés, cubra com papel-alumínio e deixe na geladeira por 24 horas.

2 Na hora de servir, aqueça o forno em temperatura bem alta. Asse o peixe, coberto com o papel-alumínio, por cerca de 30 minutos ou até que, ao espetar uma ponta com um garfo, ela se separe em lascas. Sirva a seguir.

saint peter com molho agridoce

PEDRO RUBENS

fácil

6 porções

501 calorias por porção

INGREDIENTES

- **3 saint peter** de 430 g cada um limpos

Tempero

- **1/3** de **molho de soja** (shoyu)
- **1/3** de **vinho xerez**
- **1/4** de **óleo de gergelim**
- **1** (sopa) de **açúcar**
- **1** (sopa) de **gengibre** ralado
- **1** dente de **alho** amassado
- **Sal** a gosto

Molho

- **1** de **vinagre de maçã**
- **1** de **açúcar**
- **2/3** de **suco de abacaxi**
- **2/3** de **suco de laranja**
- **1/3** de **catchup**
- **2** (sopa) de **água**
- **1** (sopa) de **maisena**
- **Sal** a gosto

Para decorar

- **Talos de cebolinha verde** cortados em tirinhas

PREPARO

Faça três cortes diagonais profundos de cada lado dos peixes. Coloque-os lado a lado numa assadeira.

Tempero

1 Misture os ingredientes, banhe os peixes, cubra com papel-alumínio e deixe descansar por 20 minutos. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Asse os peixes, regando de vez em quando com o molho da assadeira, por 30 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se separe em lascas.

Molho

1 Leve ao fogo alto o vinagre, o açúcar, os sucos de abacaxi e de laranja, o catchup e sal, mexendo às vezes. Quando ferver, adicione, aos poucos e mexendo, a maisena dissolvida na água. Deixe engrossar um pouco e passe para uma travessa.

2 Tire o papel-alumínio dos peixes e coloque-os sobre o molho. Decore com cebolinha verde e sirva.

tainha recheada com camarão

ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA

Se quiser, reserve alguns camarões inteiros, afervente-os em água com sal e use-os para decorar os pratos.

média dificuldade

8 porções

564 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 de **água**
- 1/4 de **vinho branco seco**
- 4 (sopa) de **manteiga** derretida
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **coentro** picado
- 1 kg de **camarão** grande com casca
- 250 g de **pão de fôrma** esmigalhado
- 4 **tomates** sem pele e sem sementes picados
- 4 **ovos**
- 1 **cebola** média picada
- 1 **tainha** de 2 kg aberta pelas costas, sem a espinha dorsal
- 1/2 **pimenta-dedo-de-moça** picada
- **Sal** a gosto

PARA UNTAR

- **Óleo**

ACESSÓRIOS

- 8 **forminhas de empada**

PREPARO

1. Tempere a tainha com sal.

2. Limpe os camarões e retire a casca. Corte-os em rodelas e tempere com o suco de limão e sal. Aqueça o forno em temperatura alta.

3. Refogue a cebola, o tomate, o coentro e a pimenta no azeite, em fogo médio, até o tomate ficar macio.

4. Junte o camarão e cozinhe por 2 minutos. Acrescente o pão e o ovo, mexendo sempre, até engrossar. Recheie a tainha com parte dessa mistura. Costure a abertura e coloque-a numa assadeira forrada com papel-alumínio.

5. Unte as forminhas com óleo e recheie com a mistura restante. Asse por 15 minutos. Desenforme.

6. Regue a tainha com a manteiga, a água e o vinho e asse até que, ao espetar uma ponta com um garfo, ela se separe em lascas. Sirva a seguir acompanhada das forminhas.

LUIS ROBERTO PEREIRA

truta à portuguesa

média dificuldade

4 porções

709 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/3 de **manteiga** derretida
- 1/3 de **azeite**
- 1 (sopa) de **orégano**
- 1 (chá) de **casca de limão** ralada
- 4 **trutas** médias (1 kg)
- 4 **azeitonas pretas** sem caroço cortadas ao meio
- 3 **tomates** médios cortados em quatro gomos
- 2 **pimentões verdes** médios picados
- 2 **filés de anchova** em conserva picados
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura média. Num refratário, arrume as trutas lado a lado e, ao redor, distribua o tomate e o pimentão.

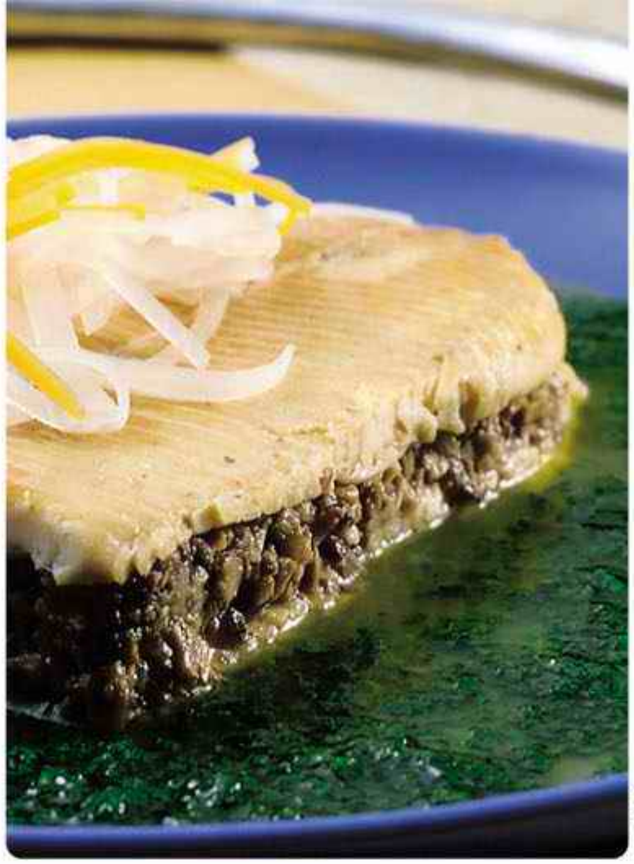
2. Misture a manteiga com o azeite. Regue as trutas com metade dessa mistura e polvilhe com metade do orégano. Asse por 15 minutos ou até a pele do peixe começar a se soltar. Não desligue o forno.

3. Coloque as trutas sobre uma tábua de cozinha e **remova a pele.**

4. Devolva o peixe ao refratário. Espalhe a azeitona e a anchova por cima, regue com a mistura de manteiga e azeite que sobrou e polvilhe com o orégano restante, a casca de limão e sal.

5. Asse por mais 15 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se parta em lascas.

truta recheada com champignon



JOÃO AVILA

difícil

4 porções

399 calorias por porção

INGREDIENTES

4 trutas frescas, inteiras, limpas (360 g)
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

RECHEIO

2 colheres (sopa) de **creme de leite**
1 colher (sopa) de **manteiga**
250 g de **champignon** fresco picado
1 **cebola** picada
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

CALDO

2 xícaras de **água**
1/2 xícara de **vinho branco seco**
2 **cenouras** em tirinhas
1 **nabo** em tirinhas
1 **talo de salsão** em tirinhas
1 pitada de **sal**

MANTEIGA DE ERVAS

1/2 xícara de salsa picada
1/2 xícara de **manjericão** picado
1/2 xícara de **manteiga** amolecida
1 colher (chá) de **vinagre**
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

RECHEIO

Tempere o peixe com sal e pimenta.

Misture todos os ingredientes, recheie as trutas e coloque-as numa assadeira.

CALDO

1 Leve ao fogo alto todos os ingredientes, menos o vinho. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Junte o vinho e cozinhe por mais 10 minutos.

2 Reserve uma xícara do caldo e os legumes. Regue as trutas com o caldo restante. Asse em temperatura alta por 20 minutos.

MANTEIGA DE ERVAS

1 Misture todos os ingredientes, menos o vinagre. Reserve na geladeira.

2 Ferva o caldo reservado (sem os legumes) por 5 minutos. Aos poucos, junte a manteiga, mexendo. Adicione o vinagre e misture. Sirva as trutas com o molho e os legumes reservados.

ANTONIO RODRIGUES

vermelho assado no sal grosso

fácil

6 porções

297 calorias por porção

INGREDIENTES

3 kg de **sal grosso**
1 vermelho de 2 kg limpo

PARA ACOMPANHAR

Azeite a gosto
Limão

DICA DA BETTINA

Robalo e garoupa também ficam gostosos preparados desta forma.

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura bem alta.

2 Lave o peixe e enxugue-o bem.

3 Num refratário ou numa assadeira do tamanho do peixe, espalhe 1 kg de sal grosso. Coloque o peixe e cubra com o sal restante. Com as mãos, comprima o sal para fixá-lo bem no peixe.

4 Asse por 45 minutos ou até que o sal fique firme. Retire do forno e, cuidadosamente, quebre a crosta de sal, descartando-a junto com a pele do peixe.

5 Sirva acompanhado de azeite e limão.

ANTONIO RODRIGUES

vermelho com limão e alcaparra

fácil

8 porções

315 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de migalhas de **pão** fresco
- 1/2 xícara de **cebolinha verde** picada
- 4 colheres (sopa) de **azeite**
- 4 colheres (sopa) de **salsa** picada
- 4 colheres (sopa) de **alcaparra** escorrida
- 4 colheres (sopa) de **manteiga** gelada, cortada em pedaços pequenos
- 4 **vermelhos** com cerca de 750 g cada um, limpos
- 2 **limões** cortados em rodelas e depois ao meio
- 1 dente de **alho** grande amassado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta.

2. Coloque os peixes sobre uma tábua de cozinha e faça quatro cortes diagonais na parte de cima de cada um. Tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Coloque meia rodela de limão em cada corte, com o lado da casca para cima.

3. Espalhe o azeite no fundo de uma assadeira e polvilhe com sal e pimenta. Coloque os peixes lado a lado.

4. Misture as migalhas de pão com a cebolinha verde, o alho, a salsa e as alcaparras. Espalhe ao redor dos peixes. Cubra-os com os pedaços de manteiga.

5. Asse por 25 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne do peixe se solte em lascas. Sirva a seguir.

vermelho recheado
veja receita na página 68

EDUARDO POZELLA

DICA DA BETTINA

Este peixe de sabor delicado e carne macia é uma espécie de cação. Pode ser encontrado nas feiras e peixarias. Também é conhecido por arraia-branca.

asa-de-anjo com cenoura e gengibre

fácil

4 porções

432 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de **suco de limão**
- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 2 **asas-de-anjo** (650 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 1/2 de xícara de **água**
- 1 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 1/2 colher (chá) de **gengibre** ralado
- 3 **cenouras** médias raladas
- 1 **cebola** média picada

PARA DECORAR

- **Cenoura** cortada em palitos
- **Folhas de coentro** a gosto

PREPARO

Peça na peixaria para retirarem os dois filés de cada asa-de-anjo e cortarem cada um ao meio. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta.

MOLHO

1 Aqueça a manteiga em fogo baixo e refogue a cebola, mexendo de vez em quando, por 8 minutos ou até ficar macia.

2 Junte a cenoura e refogue por 10 minutos. Acrescente o gengibre e a água e deixe ferver em fogo alto por 1 minuto. Retire do fogo e deixe amornar. Bata no liquidificador até ficar homogêneo. Reserve.

3 Numa frigideira grande, aqueça a manteiga em fogo baixo, disponha os filés e frite, virando-os às vezes, por 15 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se separe em lascas.

4 Disponha os filés sobre o molho, decore com a cenoura e o coentro e sirva.

MARI QUEIROZ

atum com molho de tomate e coentro

fácil

4 porções

414 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 postas de **atum** (960 g)

MOLHO

- 1 colher (sopa) de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **coentro** picado
- 1/2 colher (sopa) de **casca de limão** ralada
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** média, picada
- 4 **tomates** sem sementes cortados em cubos pequenos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

MOLHO

1 Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio. Junte o alho e a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até começarem a dourar.

2 Adicione o tomate e o coentro, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe ferver. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos.

PEIXE

1 Tempere as postas com sal e pimenta.

2 Aqueça uma grelha e unte-a com azeite. Grelhe o peixe dos dois lados, cuidando para não deixar ressecar.

3 Junte a casca de limão ao molho e misture. Sirva a seguir com o atum.

ALFREDO FRANCO

badejo com ervas

fácil

4 porções

256 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **manteiga**
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (sopa) de **orégano**
- 1/2 (sopa) de **tomilho** picado
- 1 (chá) de **alecrim** picado
- 1 (chá) de **sálvia** picada
- 1 filé de **badejo** sem pele e cortado em quatro pedaços (600 g)

Sal a gosto

PREPARO

1. Tempere o peixe com sal e reserve.
2. Numa tigela pequena, misture a salsa, o tomilho, o alecrim, o orégano e a sálvia.
3. Cubra a parte de cima de cada pedaço de badejo com a mistura de ervas e pressione bem.
4. Numa frigideira grande, aqueça a manteiga em fogo baixo.
5. Disponha os filés na frigideira com o lado recoberto para baixo e frite até formar uma crosta de ervas. Vire os filés e frite até dourar o outro lado (cerca de 5 minutos de cada lado). Passe para uma travessa e sirva.

MARI QUEIROZ

badejo en crôute

média dificuldade

4 porções

565 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 de **flocos de milho** pré-cozidos
- 2 de **água**
- 4 (sopa) de **limão**
- 4 (sopa) de **azeite**
- 2 filés de **badejo** cortados em 4 pedaços (570 g)
- 4 ramos de **coentro**
- 3 dentes de **alho** amassados

Sal a gosto

ESTILO FRANCÊS

En crôute é uma expressão da culinária francesa que designa os alimentos (em geral carnes, aves, peixes ou patês) envoltos em massa antes de serem grelhados ou assados.

PREPARO

1. Tempere os filés de badejo com o suco de limão e sal a gosto. Distribua o coentro sobre eles e reserve.
2. Refogue o alho no azeite em fogo médio até começar a dourar. Junte os flocos de milho e misture bem. Acrescente a água, aos poucos, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos. Divida a mistura em quatro porções.
3. Corte dois retângulos de papel-alumínio e disponha um sobre o outro. Coloque uma porção da mistura sobre o retângulo e, por cima, ponha um filé com o coentro. Cubra com outra porção da mistura e feche bem, formando um pacote. Repita a operação com os ingredientes restantes.
4. Coloque os pacotes sobre uma grelha aquecida e grelhe por 10 minutos de cada lado. Desembrulhe e sirva.

cação com legumes e camarão

LUIS GOMES

INGREDIENTES

- 1/4 de **manjericão** picado
- 3 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1 (chá) de **sálvia** picada
- 6 postas de **cação** (800 g)
- 1 pitada de **alecrim** picado
- 2 **abobrinhas**
- 1 **pimentão vermelho** sem pele
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 de **vinho branco seco**
- 1 de **água**
- 3 (sopa) de **azeite**
- 1 1/2 (sopa) de **manteiga**
- 1 1/2 (sopa) de **farinha de trigo**
- 150 g de **camarão** com casca
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **tomate** sem sementes cortado em tirinhas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Misture duas colheres (sopa) do azeite, a sálvia, o alecrim, o manjericão e a cebolinha. Tempere o cação com o molho obtido.

2 Corte a abobrinha e o pimentão em tiras finas. Aqueça o azeite restante em fogo médio e frite-os até ficarem crocantes. Tempere com sal e pimenta.

MOLHO

1 Refogue o alho no azeite em fogo médio. Junte os camarões com casca e refogue até ficarem rosados. Acrescente o tomate e tempere com sal e pimenta. Adicione o vinho e a água e cozinhe por 10 minutos. Depois, bata no liquidificador e coe numa peneira.

2 Leve o molho ao fogo médio e deixe ferver. Acrescente a manteiga misturada com a farinha e mexa até engrossar. Tempere, se necessário.

3 Aqueça uma grelha untada com óleo e disponha o cação. Deixe dourar dos dois lados. Tempere. Sirva a seguir com os legumes e o molho.

média dificuldade

6 porções

411 calorias por porção

SERGIO JACOBOWITZ

caçonete empanado com molho agridoce

INGREDIENTES

- 1 de **farinha de trigo**
- 3/4 de **água**
- 2 (sopa) de **óleo**
- 500 g de filé de **caçonete**
- 1 **ovo** batido
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 4 (sopa) de **açúcar**
- 3 (sopa) de **água**
- 2 (sopa) de **vinagre**
- 2 (chá) de **maisena**
- 1 (sopa) de **molho de soja** (shoyu)
- 1 (sopa) de **catchup** picante
- 1 pitada de **sal**

PARA FRITAR

- **Óleo**

PREPARO

1 Corte os filés em pedaços de 5 cm. Tempere com sal.

2 Misture a farinha de trigo com o ovo, a água, o óleo e sal. Bata até a mistura ficar com consistência cremosa.

3 Numa panela, aqueça bastante óleo em fogo alto.

4 Passe os pedaços de peixe na massa, envolvendo-os bem. Frite, aos poucos, no óleo quente, por 5 minutos ou até ficarem dourados. Escorra sobre papel-toalha.

MOLHO

1 Coloque todos os ingredientes numa panela e aqueça em fogo alto, mexendo sempre, até engrossar ligeiramente. Retire do fogo.

2 Sirva numa molheira como acompanhamento para o peixe.

fácil

8 porções

330 calorias por porção

JOÃO AVILA

camarão com molho de tomate e manjericão

média dificuldade

4 porções

254 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de xícara de **vinho branco**
- 1 colher (sopa) de **azeite**
- 12 **camarões** grandes, limpos
- 2 dentes de **alho** picados
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 1 colher (sopa) de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **manjericão** picado
- 1 kg de **tomate** sem pele e sem sementes em cubos
- 1 **cebola** picada
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 folha de **louro**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

- Folhas de **manjericão** a gosto

PREPARO

MOLHO

1. Numa panela, aqueça o azeite em fogo baixo. Junte a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, até ficarem macios.

2. Adicione o manjericão, o louro e o tomate e tempere com sal e pimenta. Tampe e cozinhe por 5 minutos. Destampe e cozinhe por mais 15 minutos ou até o molho engrossar. Reserve.

CAMARÃO

1. Abra os camarões pela parte posterior, no sentido do comprimento, sem separar as duas partes. Tempere com sal.

2. Numa frigideira grande, em fogo baixo, refogue o alho no azeite. Retire do fogo e arrume os camarões lado a lado. Volte ao fogo e cozinhe por 4 minutos. Retire os camarões e reserve.

3. Ponha o vinho na frigideira e cozinhe até reduzir um pouco. Adicione o molho de tomate e misture. Coloque os camarões por cima, tampe e aqueça. Decore com manjericão e sirva.

EDUARDO POZELLA

DICA DA BETTINA

Você pode substituir a salsa do molho por coentro. Fica muito bom.

camarão empanado com molho de tomate

fácil

6 porções

343 calorias por porção

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de **farinha de trigo**
- 1/4 de xícara de **suco de limão**
- 1 colher (chá) de **fermento químico em pó**
- 500 g de **camarão** limpo e sem casca
- 2 **ovos** ligeiramente batidos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1/4 de xícara de **azeite**
- 1/4 de xícara de **salsa** picada
- 4 **tomates** picados
- 1 **cebola** grande picada

PARA FRITAR

- **Óleo**

PARA POLVILHAR

- **Salsa** picada a gosto

PREPARO

1. Tempere o camarão com o suco de limão, sal e pimenta.

2. À parte, misture bem os ovos, a farinha de trigo e o fermento. Acrescente os camarões e envolva-os bem na mistura.

3. Numa panela, aqueça bastante óleo em fogo alto. Frite colheradas da mistura no óleo quente controlando o fogo para que os empanados fiquem cozidos por dentro e dourados por fora. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha. Reserve.

MOLHO

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e refogue em fogo baixo, mexendo com uma colher de pau, por 15 minutos ou até o tomate ficar macio.

2. Bata no liquidificador.

3. Disponha os empanados sobre o molho, polvilhe com a salsa e sirva a seguir.

FELIPE REIS

DICA DA BETTINA

Esta receita também fica muito boa com badejo.

filé de robalo com massa folhada

média dificuldade

2 porções

1 073 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **creme de leite**
- 1/3 xícara de **manteiga**
- 1/3 xícara de **vinho branco seco**
- 1/4 xícara de **cebola** picada
- 1/4 xícara de **farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (chá) de **gengibre** ralado
- 1/2 colher (chá) de **tomilho** fresco
- 100 g de **massa folhada** laminada, descongelada
- 400 g de filé de **robalo** cortado ao meio
- 150 g de **camarão** médio, limpo
- 6 pontas de **aspargo** fresco
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Abra a massa e corte dois retângulos de 12 x 13 cm. Coloque-os numa assadeira e asse por 5 minutos. Mude a temperatura para média e asse por mais 30 minutos ou até dourar ligeiramente.
2. Tempere os filés com o limão e sal e passe-os na farinha.
3. Numa frigideira, aqueça a manteiga em fogo médio. Frite os filés por 3 minutos de cada lado.
4. Refogue o gengibre, o tomilho e a cebola por 2 minutos. Acrescente os camarões e o vinho e cozinhe por 3 minutos. Reserve.
5. Ferva o creme de leite por 2 minutos. Reserve.
6. Ferva três xícaras de água com um pouco de sal. Junte o aspargo e cozinhe por 5 minutos. Escorra.
7. Ponha um retângulo de massa em cada prato. Arrume os filés sobre eles e cubra com o creme. Distribua camarões por cima e aspargos do lado.

ANTONIO RODRIGUES

frito misto do mar

fácil

6 porções

466 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 400 g de filé de **namorado** cortado em cubos de 3 cm
- 400 g de **lula** limpa cortada em anéis
- 300 g de **manjuba** limpa
- 300 g de **camarão** médio limpo
- 2 pacotes de **sopa de cebola**

PARA FRITAR

- **Óleo**

PREPARO

1. Misture a farinha de trigo com a sopa de cebola.
2. Passe os peixes, a lula e o camarão, separadamente, nessa mistura, envolvendo-os bem.
3. Coloque bastante óleo numa panela e aqueça em fogo alto.
4. Frite os peixes e os frutos do mar, aos poucos, até ficarem levemente dourados. Retire do fogo e deixe escorrer em papel-toalha. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

O namorado pode ser substituído por robalo ou badejo. Acompanhe o prato com limão cortado em pedaços e uma salada de folhas verdes.

ANTONIO RODRIGUES

NOME TÍPICO

Na culinária portuguesa, as lascas de bacalhau empanadas e fritas são chamadas pataniscas.

fritura de bacalhau com salada de feijão

fácil

8 porções

406 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2/3 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **leite**
- 2 🥄 (sopa) de **cebola** picada
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 1 🥄 (chá) de **fermento químico** em pó
- 300 g de **bacalhau**
- 2 **ovos** batidos
- **Sal** a gosto

SALADA

- 4 ☕ de **feijão-fradinho** cozido
- 1/2 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **salsa** picada
- 1/4 ☕ de **vinagre**
- 2 **tomates** sem sementes em cubos pequenos
- 1 **cebola** picada
- **Sal** a gosto

PARA FRITAR

- **Óleo**

PREPARO

1 Deixe o bacalhau de molho por 36 horas, trocando a água pelo menos quatro vezes nesse período.

2 Cozinhe o bacalhau por 5 minutos em água fervente. Escorra e deixe esfriar. Desfie em lascas, retirando a pele e as espinhas. Junte a cebola e a salsa.

3 Numa tigela, misture o ovo, a farinha de trigo e o fermento. Aos poucos, acrescente o leite, mexendo sempre. Adicione o bacalhau e tempere com sal.

4 Coloque bastante óleo numa panela e aqueça em fogo alto. Aos poucos, frite colheradas da mistura no óleo quente até dourar dos dois lados (ao colocar a mistura na panela, mergulhe um pouco a colher no óleo para a massa não se espalhar). Escorra em papel-toalha.

SALADA

Junte todos os ingredientes e misture com cuidado. Sirva a seguir com as pataniscas.

LUIS GOMES

pescada à milanesa com camarão

fácil

2 porções

945 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **farinha de rosca**
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 4 filés de **pescada** (450 g)
- 2 **ovos** batidos
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 1/4 ☕ de **azeite**
- 2 🥄 (sopa) de **coentro** picado
- 1 **cebola** média picada
- 500 g de **tomate** sem pele e sem sementes picado
- 300 g de **camarão** limpo e sem casca
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

- **Coentro** picado

PREPARO

MOLHO

1 Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio. Acrescente a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até ficar macia. Adicione o tomate, tampe e cozinhe por 15 minutos.

2 Junte os camarões, tempere com sal e pimenta e cozinhe até que fiquem rosados. Ponha o coentro e misture.

PEIXE

1 Tempere os filés com o suco de limão e sal. Passe-os no ovo, depois na farinha de trigo e, por último, na farinha de rosca.

2 Aqueça bastante óleo em fogo alto. Frite os filés no óleo quente até ficarem dourados por igual. Deixe escorrer sobre papel-toalha.

3 Coloque os filés numa travessa, arrume o molho ao lado, polvilhe com o coentro e sirva.

EDUARDO POZELLA

salmão com gergelim

média dificuldade

6 porções

659 calorias por porção

INGREDIENTES

- 3/4 ☕ de **gergelim** torrado
- 6 filés de **salmão** (1,2 kg)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 ☕ de **creme de leite**
- 1/2 ☕ de **vinho branco seco**
- 1/2 ☕ de folhas de **espinafre**
- 1/2 ☕ de folhas de **agrião**
- 4 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **óleo**
- 1 🥄 (sopa) de **endro** (dill) picado
- 1 **cebola** pequena picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

- 6 ramos de **endro** (dill)

PREPARO

MOLHO

1. Ferva o vinho com a cebola em fogo alto por 5 minutos.
2. Adicione o creme de leite e ferva por 10 minutos ou até engrossar ligeiramente.
3. Ponha no liquidificador, junte o espinafre, o agrião e o endro e bata bem. Adicione a manteiga e bata até o molho ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

PEIXE

1. Tempere os filés com sal e pimenta e passe-os no gergelim.
2. Aqueça metade do óleo em fogo médio e frite três filés por cerca de 3 minutos de cada lado ou até a crosta de gergelim ficar dourada. Junte o óleo restante e frite os demais filés.
3. Distribua o molho entre seis pratos, coloque um filé em cada um, decore com endro e sirva.

JOÃO AVILA

sardinhas grelhadas com legumes

fácil

4 porções

425 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **salsa** picada
- 1/3 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **vinagre**
- 1/2 🥄 (sopa) de **alecrim** picado
- 700 g de **sardinha** limpa, aberta em filé, sem espinha
- 1 **cenoura** picada
- 2 **cebolinhas verdes** picadas
- 1 **abobrinha** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA UNTAR

- **Azeite** a gosto

PREPARO

1. Tempere as sardinhas com sal e pimenta e unte-as com azeite a gosto.
2. Aqueça uma grelha, unte com azeite e doure as sardinhas dos dois lados.
3. Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio. Junte os ingredientes restantes e cozinhe, mexendo de vez em quando, até ficarem macios, porém crocantes.
4. Coloque numa travessa e, por cima, disponha as sardinhas. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Acompanhe com limão cortado em gomos e salada de folhas verdes (alface, agrião e rúcula).

AANTONIO RODRIGUES

vermelho recheado

fácil

8 porções

332 calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 de **repolho** cortado em tirinhas
- 4 (sopa) de **manteiga**
- 2 (sopa) de **mostarda**
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (chá) de **alcaravia** (kümmel)
- 2 **cebolas** médias cortadas em rodelas
- 1 **vermelho** de 2,5 kg
- **Sal** a gosto

PARA UNTAR

- **Óleo**

PREPARO

1. Peça na peixaria para abrirem o peixe pela barriga e retirarem a espinha. Lave, enxugue e tempere com sal a gosto e o suco de limão. Reserve.

2. Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o repolho, a cebola e a alcaravia e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos ou até o repolho ficar macio. Tempere com a mostarda e sal. Retire do fogo.

3. Recheie o peixe com a mistura de repolho. Unte com óleo.

4. Aqueça uma grelha e unte com óleo. Grelhe o peixe, virando-o de vez em quando, por 15 minutos de cada lado ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se separe em lascas.

DICA DA BETTINA

Quando for comprar o peixe, verifique bem o tipo e o tamanho. O vermelho tem a cor de seu nome e uma mancha preta no meio do corpo e na parte anterior. Chega a atingir até 1 metro de comprimento. Nesta receita, pode ser substituído por pargo.

salada de camarão e melão

veja receita na página 74

EDUARDO POZELLA

salada de asa-de-anjo e camarão

fácil

8 porções

391 calorias por porção

INGREDIENTES

- **500** g de **camarão** com casca
- **3 tomates** sem sementes cortados em cubos
- **2 asas-de-anjo** (1,4 kg)
- **1 cebola** picada
- **1 pimentão vermelho** cortado em cubos
- **1** pé de **alface crespa**

MOLHO

- **1/2** xícara de **salsa** picada
- **1/3** xícara de **azeite**
- **1/3** xícara de **suco de limão**
- **1** colher (sopa) de **mostarda**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Coloque as asas-de-anjo numa panela, cubra com água e cozinhe até ficarem macias, porém firmes. Escorra, deixe esfriar, desfie e reserve.

2. Coloque os camarões com a casca em outra panela, cubra com água e cozinhe por 5 minutos. Escorra e reserve um terço de xícara da água do cozimento. Descasque os camarões, limpe e reserve.

MOLHO

1. Misture todos os ingredientes com a água do cozimento reservada.

2. Misture o molho com o tomate, a cebola, o pimentão, a asa-de-anjo e o camarão.

3. Lave e rasgue as folhas de alface. Forre com elas a saladeira e, no centro, disponha os demais ingredientes temperados. Sirva a seguir.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

salada de atum com molho agridoce

fácil

8 porções

282 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1/2** xícara de **maionese**
- **10** folhas de **alface** cortadas em tiras finas
- **8** fatias de **pão de fôrma**
- **1** lata de **atum** em conserva no óleo escorrido

MOLHO

- **1/4** xícara de **água**
- **1/4** xícara de **azeite**
- **2** colheres (sopa) de **suco de limão**
- **1** colher (sopa) de **mostarda**
- **1** colher (sopa) de **mel**
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

- Fatias de **pepino**
- **Azeitonas pretas**

ACESSÓRIO

- **Saco de confeitar**

PREPARO

MOLHO

Misture bem todos os ingredientes. Reserve.

SALADA

1. Bata o pão de fôrma aos poucos no liquidificador até ficar bem triturado.

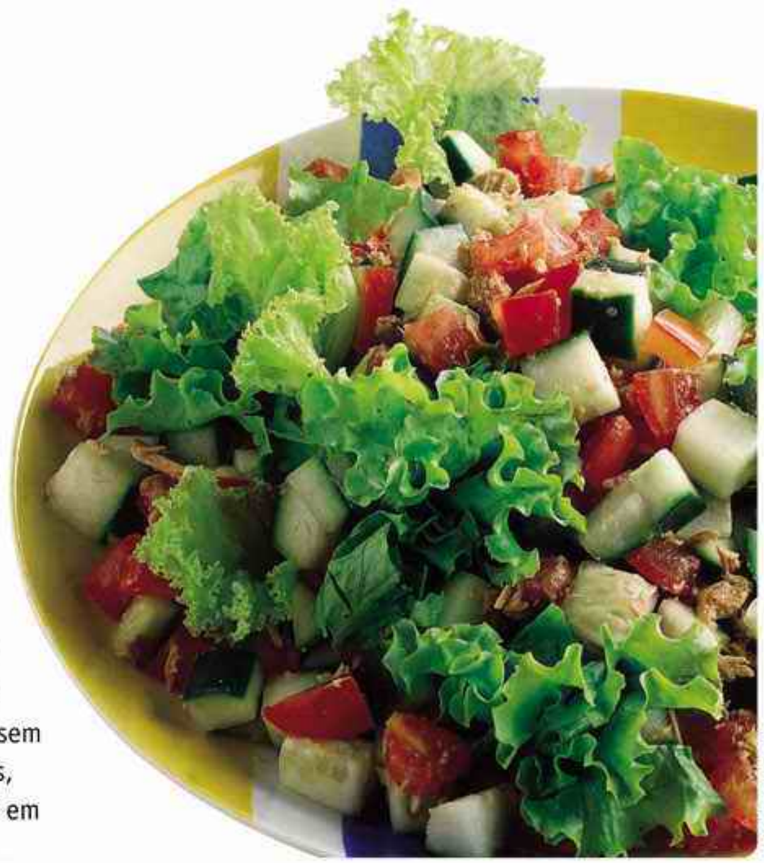
2. Acrescente o atum e a maionese e bata bem.

3. Coloque a mistura num saco de confeitar e distribua entre oito pratos.

4. Disponha a alface ao redor e regue com o molho reservado.

5. Decore com fatias de pepino e azeitonas pretas e sirva a seguir.

salada de atum com tahine


ANTONIO RODRIGUES

fácil

6 porções

186 calorias por porção

INGREDIENTES

- **2 tomates** grandes sem sementes, cortados em cubos
- **1** pé de **alface crespa**
- **1 pepino** com casca cortado em cubos
- **1** lata de **atum** em conserva no óleo, escorrido e esmigalhado

MOLHO

- **5** (sopa) de **suco de limão**
- **4** (sopa) de **pasta de gergelim** (tahine)
- **2** (sopa) de **água**
- **2** dentes de **alho** amassados
- **1** pitada de **tomilho**
- **1** pitada de **pimenta-do-reino**
- **Sal** a gosto

PARA REGAR

- **Azeite** a gosto

PREPARO

Coloque as folhas da alface lavadas e rasgadas, o tomate, o pepino e o atum numa saladeira e misture delicadamente.

MOLHO

1 Ponha todos os ingredientes no processador e bata até obter um creme. Se quiser, acrescente um pouco mais de água para deixar menos espesso.

2 Adicione o molho à salada e mexa delicadamente. Regue com azeite a gosto e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Você encontra a pasta de gergelim pronta, embalada em latas ou potes de vidro, em lojas de produtos árabes e supermercados.

PEDRO RUBENS

salada de bacalhau com feijão-jalo

fácil

6 porções

300 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- **2** de **feijão-jalo**
- **1/4** de **azeite**
- **1/4** de **salsa** picada
- **2** (sopa) de **vinagre**
- **2** (sopa) de **coentro** picado
- **500** g de **lombo de bacalhau**
- **5 ovos de codorna**
- **1 cebola** pequena picada
- **1** talo de **salsão** picado
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Deixe o bacalhau de molho por 48 horas, trocando a água pelo menos quatro vezes durante esse tempo. Lave em água corrente e escorra. Retire a pele e a espinha e separe em pedaços grandes.

2 Na panela de pressão, coloque o feijão, cubra com 2,5 litros de água, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe até o feijão ficar macio (cerca de 45 minutos). Escorra o caldo e reserve o feijão.

3 Cozinhe os ovos em duas xícaras de água, em fogo alto, por 10 minutos. Escorra e deixe esfriar. Descasque e corte cada um em pedaços.

4 Numa frigideira antiaderente grande, em fogo alto, frite o bacalhau em uma colher (sopa) do azeite, mexendo às vezes, por 10 minutos ou até dourar.

5 Transfira o bacalhau para uma saladeira, acrescente o feijão e os demais ingredientes, exceto o ovo, e misture delicadamente. Distribua o ovo por cima e sirva a seguir.

JOÃO AVILA

salada de camarão e melão

fácil

4 porções

388 calorias por porção

INGREDIENTES

- 600 g de **camarão**
- 1/2 **melão prince** cortado em cubos ou bolinhas
- 1/2 **melão net** (verde) cortado em cubos ou bolinhas

MOLHO

- 1 de **creme de leite**
- 2 (sopa) de **hortelã** picada
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

- 5 ramos de **hortelã**

PREPARO

1. Limpe os camarões, retire a cabeça e deixe a cauda.
2. Cozinhe-os no vapor por cerca de 5 minutos ou até ficarem rosados.
3. Disponha os dois tipos de melão e os camarões ao redor de um prato grande. Reserve.

MOLHO

1. Bata rapidamente o creme de leite até engrossar um pouco. Adicione a hortelã e tempere com sal a gosto.
2. Coloque o molho no centro do prato. Decore com a hortelã e sirva.

salada de camarão e vieira

MARI QUEIROZ

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare o molho antes e guarde na geladeira, coberto.

média dificuldade

12 porções

415 calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 de **folhas** (**radicchio** e **alface americana, romana** e **roxa**) lavadas e rasgadas
- 6 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1,5 kg de **camarão** com casca
- 500 g de **vieira**
- 1 **abacate** cortado em bolinhas
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 3/4 de **azeite**
- 3 (sopa) de **vinagre**
- 3 (sopa) de **suco de limão**
- 1 **pimentão vermelho** pequeno sem pele e picado
- 1 dente de **alho** grande picado
- 1 **pepino** pequeno sem casca e sem sementes picado
- 1 **tomate** sem pele e sem sementes picado
- 1 **ovo** grande
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

MOLHO

No liquidificador, junte todos os ingredientes, exceto o azeite. Bata em velocidade alta, deixando o azeite cair em fio, até obter um molho cremoso.

SALADA

1. Limpe os camarões retirando a cabeça e a casca.
2. Aqueça metade do azeite em fogo médio e frite os camarões até ficarem rosados. Reserve.
3. Aqueça o azeite restante e frite as vieiras até ficarem douradas. Junte aos camarões.
4. Adicione a cebolinha verde, o abacate, sal e pimenta e misture com cuidado.
5. Em cada prato, coloque um quarto de xícara do molho. Distribua as folhas e, no centro, coloque a mistura de frutos do mar. Sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

salada de frutos do mar

fácil

12 porções

376 calorias por porção

INGREDIENTES

- **500** g de **lula**
- **1** kg de **camarão** médio
- **1** **polvo** pequeno (500 g)

MOLHO

- **1** de **azeite**
- **1/2** de **azeitona preta** cortada em rodelas
- **1/4** de **suco de limão**
- **1** (sopa) de **mostarda**
- **2** **cebolas** picadas
- **1** **pimentão verde** picado
- **1** **pimentão vermelho** picado
- **4** talos de **salsão** limpos e picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Limpe a lula e cozinhe no vapor por 5 minutos. Corte em anéis de 0,5 cm de largura e reserve.

2 Descasque e limpe os camarões. Cozinhe-os no vapor por 5 minutos. Reserve.

3 Cozinhe o polvo na panela de pressão por 5 minutos. Corte em pedaços pequenos. Reserve.

MOLHO

Junte todos os ingredientes e misture bem. Acrescente os frutos do mar reservados e misture novamente. Coloque numa saladeira e sirva.

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare a salada na véspera, cubra e reserve na geladeira.

PEDRO RUBENS

salada de lula e salsão

fácil

6 porções

400 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- **2 1/2** de **salsão** (com as folhas) picado
- **2/3** de **azeite**
- **1/3** de **suco de limão**
- **2** (chá) de **sal**
- **3/4** (chá) de **pimenta-dedo-de-moça** amassada
- **1/2** (chá) de **pimenta-do-reino**
- **1** kg de **lula,** em anéis finos
- **20** **azeitonas verdes recheadas com pimentão vermelho** em rodelas
- **4** dentes de **alho** amassados

PREPARO

1 Numa tigela média, misture o azeite, o suco de limão, o alho, a pimenta-dedo-de-moça, a pimenta-do-reino, o salsão e a azeitona.

2 Numa panela grande, tampada, ferva 3 litros de água em fogo alto. Adicione o sal, acrescente a lula e cozinhe por 1 minuto ou até que fique opaca e macia. Retire do fogo e escorra.

3 Transfira para a tigela com o molho. Misture bem, cubra com filme plástico e deixe na geladeira de um dia para o outro ou por 3 horas no mínimo antes de servir.

salada de papaia com camarão

MARI QUEIROZ

INGREDIENTES

- **4** de **água**
- **1/4** de **vinagre de vinho branco**
- **1** (chá) de **pimenta calabresa** seca
- **500** g de **camarão** inteiro (com casca e cabeça)
- **2** dentes de **alho** amassados
- **1 cebola** pequena em fatias finas
- **1/2 limão** com casca, cortado em rodelas finas
- **1 mamão papaia** grande
- **Sal** a gosto

MOLHO

- **1** de **iogurte**
- **1/4** de **maionese**
- **2** (sopa) de **suco de limão**
- **2** (sopa) de **endro** (dill) fresco picado
- **Sal** a gosto

média dificuldade

4 porções

287 calorias por porção

PREPARO

1 Numa panela antiaderente, misture o vinagre, o alho, a cebola, o limão, a pimenta calabresa, o sal e a água. Leve ao fogo alto e deixe ferver. Acrescente o camarão e cozinhe por 3 minutos. Escorra e deixe esfriar.

2 Descasque o camarão sem retirar a cauda e descarte a cabeça.

3 Lave e descasque o mamão. Corte-o ao meio pelo comprimento. Retire as sementes e reserve um pouco para decorar. Divida cada metade em duas partes, também pelo comprimento. Ponha uma fatia em cada prato e distribua o camarão por cima.

MOLHO

1 Misture o iogurte, a maionese, o suco de limão e o endro até obter uma mistura homogênea. Tempere com o sal.

2 Distribua o molho entre os pratos, sobre o camarão. Decore com as sementes reservadas e sirva em temperatura ambiente.

DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua o endro por coentro fresco.

salada de pepino com camarão

ANTONIO RODRIGUES

INGREDIENTES

- **1,2** kg de **camarão** médio limpo e com a cauda
- **5 tomates** cortados em fatias finas
- **3 pepinos** grandes, sem casca

MOLHO

- **1** de **cebola roxa** picada
- **1** de **água**
- **1/2** de **suco de limão**
- **1/2** de **molho de soja** (shoyu)
- **1/2** (sopa) de **coentro** picado
- **4 pimentas-dedo-de-moça** sem sementes cortadas em rodelas
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

Folhas de **coentro**

fácil

15 porções

106 calorias por porção

prepare ANTES

PREPARO

1 Cozinhe os camarões em água fervente por 4 minutos ou até ficarem rosados. Escorra e reserve.

2 Corte o pepino em quatro, no sentido do comprimento, e depois em pedaços finos.

3 Numa saladeira, misture os camarões, o pepino e o tomate. Reserve.

MOLHO

1 Misture todos os ingredientes.

2 Coloque sobre a salada e misture delicadamente. Deixe na geladeira até a hora de servir. Decore com as folhas de coentro.

DE LONGE

Esta salada é um prato típico da cozinha tailandesa. Lá se chama Yum taengwa.

salada de robalo com molho de abacate

ANTONIO RODRIGUES

fácil

6 porções

251 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 3 de **água**
- 1 (sopa) de **cebola** picada
- 1 (sopa) de **vinagre**
- 1 kg de **robalo**
- 4 ramos de **endro** (dill)
- 1 folha de **louro**
- 1 pé de **alface lisa**
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 4 (sopa) de **suco de limão**
- 2 (sopa) de **maionese**
- 1 1/2 (sopa) de **cebola** ralada
- 1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 1 **abacate** pequeno maduro
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

- 12 **rabanetes** cortados em flor
- 12 ramos de **endro** (dill)

PREPARO

1 Junte a água, a cebola, o louro, o endro, o vinagre e o sal. Deixe ferver em fogo alto. Abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Adicione o robalo e cozinhe por 20 minutos. Retire o peixe do caldo. Reserve ambos, separados.

2 Quando o peixe estiver morno, retire a pele e as espinhas e corte-o em dois filés grandes. Cubra com o caldo passado por uma peneira e leve à geladeira.

MOLHO

1 No liquidificador, bata bem o abacate, a cebola, o suco de limão, o sal, a pimenta-do-reino e a maionese. Leve à geladeira.

2 Quando o peixe estiver bem gelado, retire do caldo. Quebre os filés em pedaços médios.

3 Distribua as folhas de alface lavadas e rasgadas e o peixe entre seis pratos. Por cima, espalhe o molho. Decore com o endro e o rabanete e sirva a seguir.

entradas e petiscos

lula recheada
veja receita na página 88

JORGE BUTSUEM

aspic de tomate com camarão

fácil

10 fatias

101 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 2 de **suco de tomate**
- 1 de **água**
- 1 de **salsão** picado
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 1/2 (sopa) de **gelatina em pó**, sem sabor, incolor
- 1 (sopa) de **cebola** ralada
- 1/2 (sopa) de **alcaparra**
- 1/2 (chá) de **açúcar**
- 1 folha de **louro**
- 800 g de **camarão** cozido cortado ao meio, no sentido do comprimento
- **Sal** e **molho inglês** e **de pimenta** a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de 18 cm de diâmetro

PREPARO

1. Unte a fôrma com óleo e reserve.

2. Leve o suco de tomate, a cebola e o louro ao fogo alto e deixe levantar fervura. Retire do fogo.

3. Numa tigela, polvilhe a gelatina sobre a água e deixe hidratar por alguns minutos. Retire a folha de louro do suco de tomate e derrame-o sobre a gelatina amolecida. Misture até a gelatina ficar completamente dissolvida. Deixe esfriar.

4. Adicione o salsão e os ingredientes restantes. Coloque na fôrma untada.

5. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até ficar firme. Desenforme e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Aspic é o nome dado na França a toda gelatina preparada com caldo de carne, peixe ou legumes. Em geral é servido em fatias, mas também pode ser feito em fôrmas individuais. Se quiser, decore com folhas de salsão, alcaparras e tirinhas de tomate.

PEDRO RUBENS

atum cru com creme de leite e limão

fácil

2 porções

450 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **creme de leite** misturadas com 1 (chá) de **suco de limão**
- 1 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1 (sopa) de **suco de limão**
- 200 g de **atum** fresco
- **Sal** a gosto

PARA ACOMPANHAR

- 3 fatias de **pão de fôrma** cortadas na diagonal e torradas

PARA DECORAR

Tirinhas de **tomate**
Cebolinha verde picada

PREPARO

1. Corte o atum em cubos pequenos e transfira para uma tigela. Junte a cebolinha verde e tempere com sal.

2. Em outra tigela, misture o creme de leite azedo, o suco de limão e uma pitada de sal.

3. Distribua o atum entre dois pratos, fazendo um montinho. Por cima disponha o creme de leite. Ao redor arrume as torradas.

4. Decore com tirinhas de tomate e cebolinha verde e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Se quiser, modele a mistura de atum usando um cortador de biscoito

JOÃO AVILA

DICA DA BETTINA

Os canapês podem ser guardados na geladeira, cobertos, por até 8 horas.

canapê de atum com legumes

fácil

62 unidades

35 calorias por unidade

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **maionese**
- 1/4 xícara de **molho de soja** (shoyu)
- 1/4 xícara de **azeite**
- 3 colheres (sopa) de **alcaparra** escorrida e lavada
- 1 colher (sopa) de **azeitona preta** amassada
- 400 g de **batata** pequena com a casca
- 250 g de **filé de atum** fresco com 2,5 cm de espessura
- 24 **vagens** (130 g)
- 12 **azeitonas pretas** picadas
- 2 **tomates** pequenos, sem sementes, picados
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Corte o atum em pedaços de 1 x 2,5 cm. Misture o molho de soja com a azeitona amassada. Junte o atum, mexa e deixe gelar por 1 hora.

2. Aqueça o azeite. Enxugue os pedaços de atum com papel-toalha e frite em fogo alto, aos poucos, até ficarem dourados. Escorra. Leve para gelar por 2 horas ou de um dia para o outro.

3. No liquidificador, bata as azeitonas picadas com as alcaparras até obter uma pasta.

4. Corte as batatas em rodelas de 8 mm de espessura e cozinhe em água com sal até ficarem macias. Retire as batatas e escorra.

5. Deixe a água da panela ferver novamente e cozinhe as vagens. Passe-as por água fria. Escorra e corte-as em pedaços de 2,5 cm.

6. Sobre cada rodela de batata espalhe um pouco da maionese e disponha um pedaço de atum. Cubra com meia colher (chá) de tomate picado, um pouco da pasta de alcaparra e dois pedaços de vagem.

casquinha de vieira

MARI QUEIROZ

fácil

8 unidades

275 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 xícara de **vinho branco** seco
- 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **creme de leite**
- 1/2 xícara de **champignon** picado
- 1/3 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 5 colheres (sopa) de **manteiga**
- 4 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) de **cebola** picada
- 1/2 colher (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 colher (chá) de **tomilho**
- 750 g de **vieira**
- 3 **gemas** levemente batidas
- 2 ramos de **salsa**
- 1 folha de **louro**
- **Sal** a gosto

Acessórios

- 8 **conchas de vieira**

COM OU SEM CONCHA

As vieiras são vendidas congeladas ou frescas, nas conchas. Use uma faca de cozinha para abri-las e limpe-as com água e escova. A receita original francesa se chama coquilles Saint Jacques.

PREPARO

1. Leve ao fogo alto o vinho, a água, a salsa, o tomilho, o louro e sal. Deixe ferver. Adicione as vieiras e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Retire as vieiras e passe o caldo por uma peneira. Devolva-o à panela e cozinhe por 3 minutos.

2. Numa frigideira, derreta duas colheres (sopa) da manteiga e refogue a cebola e o cogumelo até ficarem macios.

3. Numa panela, derreta a manteiga restante, junte a farinha e mexa, acrescentando uma xícara do caldo reservado, até obter uma mistura lisa. Bata as gemas com o creme de leite e junte à mistura. Mexa bem e adicione o caldo restante. Cozinhe até engrossar. Aqueça o forno em temperatura alta.

4. Adicione o cogumelo, as vieiras e o suco de limão. Tempere com sal. Distribua a mistura entre as conchas untadas com manteiga e polvilhe com o parmesão.

5. Leve ao forno para aquecer e sirva.

enformado de siri

FELIPE REIS

média dificuldade

16 fatias

288 calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de **azeite-de-dendê**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 2 colheres (sopa) de **coentro** picado
- 2 kg de **carne de siri**
- 4 **tomates** sem pele e sem sementes
- 5 fatias de **pão de fôrma** esmigalhadas
- 2 **ovos** ligeiramente batidos
- 1 **cebola** média

Recheio

- 1/4 xícara de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **suco de limão**
- 1 kg de **filé de vermelho** ou **de namorado**
- 1 **cebola** média picada
- **Sal** a gosto

Acessório

- **Fôrma** de 24 cm de diâmetro e 9 cm de altura

PREPARO

Refogue a cebola e o tomate no azeite-de-dendê, em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até o tomate ficar macio. Adicione o suco de limão, o coentro e a carne de siri, misture bem e cozinhe por 3 minutos. Retire do fogo, acrescente o pão esmigalhado e os ovos, misture e reserve.

Recheio

1 Refogue a cebola no azeite de oliva, em fogo médio, mexendo às vezes, por 2 minutos ou até ficar macia. Junte o peixe, o suco de limão e o sal. Cozinhe por 5 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se desfaça em lascas.

2 Aqueça o forno em temperatura alta. Espalhe metade da mistura de siri no fundo e nos lados da fôrma. Cubra com a mistura de peixe e, por cima, coloque o restante da mistura de siri.

3 Asse por 40 minutos ou até não soltar mais líquido. Retire do forno, deixe amornar, desenforme e sirva.

forminha de truta com molho de tomate

JOÃO AVILA

média dificuldade

6 unidades

338 calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2/3 xícara de **creme de leite**
- 1/2 xícara de **vinho branco seco**
- 100 g de **truta defumada**
- 1 **truta** fresca grande (600 g) limpa
- 2 fatias de **pão de fôrma** sem casca
- 1 **ovo**
- 4 ramos de **salsa** (só as folhas)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Molho

- 2/3 xícara de **vinho branco seco**
- 1/3 xícara de **creme de leite**
- 2 colheres (sopa) de **suco de tomate**
- 2 colheres (sopa) de **maisena**
- 1 1/2 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **cebola** picada
- 1 colher (sopa) de **salsa** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Acessórios

- 6 **fôrmas refratárias** com capacidade para **1/2** xícara

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta e corte as trutas em pedacinhos.

2 Regue o pão com o vinho e esmigalhe. Passe no processador com os dois tipos de truta, o creme de leite, a gema, a salsa, sal e pimenta.

3 Bata a clara em neve e junte ao creme de truta.

4 Unte as forminhas com manteiga e coloque a mistura. Asse em banho-maria por 30 minutos ou até dourar ligeiramente.

Molho

1 Refogue a cebola na manteiga. Junte o vinho e a mesma medida de água e ferva até reduzir o líquido à metade. Passe por uma peneira.

2 Acrescente o suco de tomate, a maisena dissolvida em duas colheres (sopa) de água, a salsa, o creme de leite, sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até engrossar. Desenforme as forminhas nos pratos, distribua o molho e sirva.

CLAUDIO PINHEIRO

lula recheada

fácil

8 porções

146 calorias por unidade

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 2 de **pão de fôrma** esmigalhado
- 1/2 de **caldo de peixe**
- 1/4 de **suco de limão**
- 3 (sopa) de **manjericão** picado
- 3 (sopa) de **azeite**
- 8 **lulas** grandes, limpas, com os tentáculos (700 g)
- 6 gotas de **molho de pimenta**
- 4 dentes de **alho** picados
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 1 (sopa) de **páprica doce**

ACESSÓRIO

Refratário de 19 x 30 cm

PREPARO

1 Corte as abas das lulas e descarte. Pique os tentáculos e reserve. Abra as lulas ao meio pelo comprimento e apare as bordas formando um retângulo. Pique as aparas e reserve. Tempere os retângulos de lula com o suco de limão e reserve.

2 Numa tigela média, misture bem os tentáculos e as aparas reservados, o pão, o manjericão, o alho, o azeite, o sal e o molho de pimenta.

3 Distribua a mistura entre os retângulos de lula, enrole pelo lado maior e feche com palitos. Coloque no refratário, regue com o caldo de peixe e tampe.

4 Cozinhe no microondas em potência média por 5 minutos ou até as lulas ficarem macias. Polvilhe com a páprica e sirva.

MAURICIO NARHAS

mexilhão à marinara

fácil

4 porções

287 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/3 de **azeite**
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (chá) de **orégano**
- 1 kg de **tomate** sem pele, picado
- 36 **mexilhões** bem escovados
- 4 dentes de **alho** picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

- **Cebolinha verde**

PREPARO

1 Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio, junte o alho e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos ou até dourar ligeiramente.

2 Junte os mexilhões, o tomate, a salsa e o orégano e deixe ferver em fogo alto. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até os mexilhões se abrirem.

3 Com uma escumadeira, retire os mexilhões e coloque num prato grande.

4 Tempere o molho que ficou na panela com sal e pimenta. Distribua sobre os mexilhões, decore com cebolinha e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Ao comprar mexilhões, escolha sempre aqueles que estão com as conchas fechadas. Depois de cozidos, descarte os que não se abrirem.

PEDRO RUBENS

pasta de robalo com legumes crus

fácil

6 porções

280 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

LEGUMES

- **12 rabanetes** pequenos
- **6 pepinos** pequenos
- **3 cenouras** pequenas
- **1 erva-doce** grande
- **1 pimentão amarelo** médio
- **1 nabo** pequeno

PASTA

- **2** de **água**
- **1** de **vinho branco seco**
- **1/2** de **azeite**
- **2** (sopa) de **suco de limão**
- **2** (sopa) de **molho inglês**
- **1** (sopa) de **salsa** picada
- **400** g de **filé de robalo**
- **1** folha de **louro**
- **1** dente de **alho** picado

Sal a gosto

PREPARO

LEGUMES

Corte as cenouras em quartos, a erva-doce em bastões, os pepinos ao meio pelo comprimento, o pimentão em tiras, o nabo em bastões e os rabanetes ao meio. Arrume os legumes numa travessa e reserve.

PASTA

1 Leve a água, o vinho, o louro e o sal ao fogo alto e deixe ferver. Junte o peixe e cozinhe por 10 minutos ou até que, ao ser espetada com um garfo, a carne se parta facilmente. Escorra e deixe amornar.

2 Com um garfo, separe o robalo em lascas bem finas. Reserve.

3 Com um batedor de mão, misture bem o suco de limão, o azeite, o molho inglês, o alho e a salsa. Acrescente o peixe reservado e mexa vigorosamente até obter uma pasta homogênea. Distribua entre seis tigelas pequenas. Sirva com os legumes reservados.

EDUARDO POZELLA

pasta de salmão defumado

fácil

4 porções

183 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1/2** de **creme de leite**
- **1/2** (sopa) de **endro** (dill) picado
- **1** (chá) de **suco de limão**
- **1/4** (chá) de **sal**
- **150** g de **salmão defumado** bem picado
- **4** gotas de **molho de pimenta**
- **1** embalagem de **cream cheese** (227 g)

Sal a gosto

PARA DECORAR

- **50** g de **salmão defumado** cortado em pedacinhos

Ramos de **endro** (dill)

PREPARO

1 Numa tigela, junte o cream cheese, o creme de leite, o endro e o suco de limão e misture bem.

2 Adicione os ingredientes restantes e mexa até obter uma pasta homogênea.

3 Transfira para uma tigela pequena e decore com o endro e o salmão. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

DICA DA BETTINA

Você pode preparar a pasta com até dois dias de antecedência e deixá-la na geladeira, coberta com filme plástico. Sirva com torradas.

EDUARDO POZELLA

pasta de atum e cream cheese

fácil

4 porções

165 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/4 de **pepino** em conserva, picado
- 1/2 (sopa) de **suco de limão**
- 1 lata de **atum sólido** em conserva de óleo (170 g), escorrido
- 1 **cebola** média cortada em quartos
- 1 embalagem de **cream cheese** (227 g)
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

- Rodelas de **pepino** em conserva
- Tirinhas de **casca de limão**

PREPARO

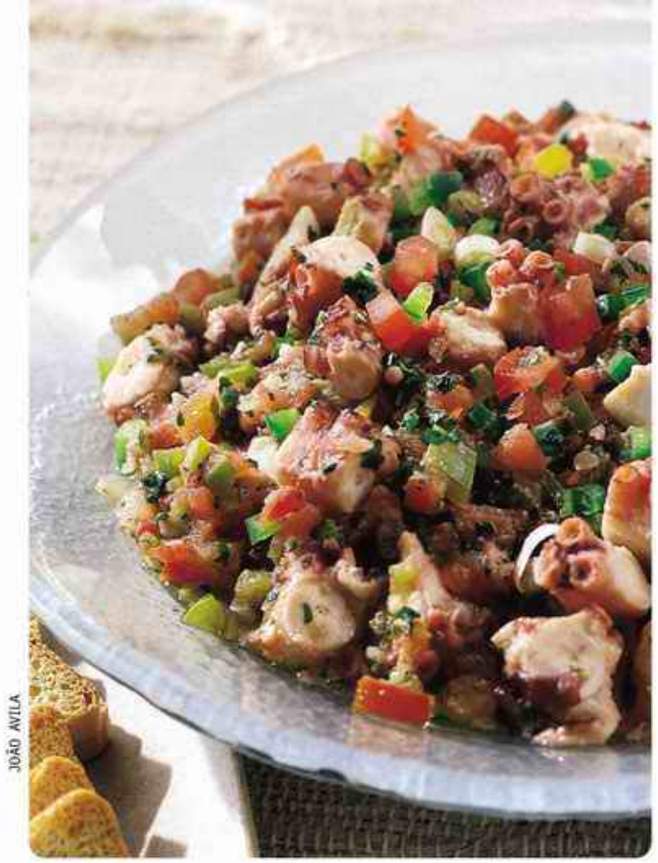
1. No processador, junte todos os ingredientes e bata por 2 minutos ou até obter uma pasta homogênea.

2. Transfira para uma tigela pequena, cubra com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.

3. Decore com o pepino e a casca de limão.

DICA DA BETTINA

Sirva com bolachas salgadas, torradinhas, pão italiano, grissini ou legumes crus cortados em tiras ou bastões (cenoura, pimentão, salsão, pepino ou nabo japonês).



JOÃO AVILA

polvo com ervas

fácil

8 porções

322 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 de **salsa** picada
- 1/4 de **cebolinha verde** picada
- 7 (sopa) de **azeite**
- 3 (sopa) de **coentro** picado
- 2 (sopa) de **suco de limão**
- 3 dentes de **alho** picado
- 2 **tomates** grandes, picados
- 1 **polvo** pequeno (1 kg) limpo
- 1 **cebola** média picada
- 1 **pimentão verde** médio picado
- 1/2 **pimenta-dedo-de-moça** pequena picada
- **Sal** a gosto

PARA ACOMPANHAR

- 1 pacote de **torrada** para canapê (120 g)

PREPARO

1. Numa panela, coloque o polvo, cubra com seis xícaras de água, leve ao fogo alto e deixe ferver por 15 minutos ou até o polvo ficar macio. Escorra e corte em pedaços de 1 cm. Reserve.

2. Na mesma panela, refogue a cebola, o alho, o pimentão e o tomate em três colheres (sopa) do azeite, em fogo alto, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até o tomate começar a se desmanchar.

3. Acrescente o polvo, a salsa, a cebolinha verde, o coentro, o sal, a pimenta-dedo-de-moça e o suco de limão, misture e deixe ferver por 1 minuto. Regue com o azeite restante e misture novamente.

4. Transfira a mistura para um prato.Sirva quente ou em temperatura ambiente com as torradas.

BOLINHO ESPECIAL

Quenelles são bolinhos feitos com carne moída de peixe, frutos do mar, frango ou vitela. Podem ser cozidos em caldo ou no vapor.

PEDRO RUBENS

quenelle de camarão com molho de tomate

média dificuldade

6 porções

367 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/4 ☕ de **creme de leite fresco**
- 500 g de **camarão** limpo
- 2 **claras** batidas em neve
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1/3 ☕ de **leite de coco**
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 2 🥄 (sopa) de **coentro** picado
- 1 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 4 **tomates** sem pele e sem sementes picados
- 1 **cebola** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DECORAR

- Ramos de **coentro**

PREPARO

1 Triture os camarões no processador ou no liquidificador.

2 Coloque numa tigela sobre uma bacia com água e gelo, junte as claras batidas e misture bem. Adicione o creme de leite aos poucos, sem parar de mexer. Tempere com sal e pimenta. Deixe na geladeira.

MOLHO

1 Numa panela, refogue a cebola no azeite até ficar macia. Acrescente o tomate e refogue por mais alguns minutos. Junte os ingredientes restantes e um terço de xícara de água. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta.

2 Com uma colher, disponha porções da mistura de camarão numa panela de vapor e cozinhe por 5 minutos de cada lado.

3 Coloque o molho numa travessa, arrume os bolinhos por cima, decore com coentro e sirva a seguir.

JOÃO AVILA

salmão com vol-au-vent de camarão

média dificuldade

2 porções

881 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 3/4 ☕ de **creme de leite**
- 1/4 ☕ de **cebola** bem picada
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 1/2 🥄 (sopa) de **vermute tinto**
- 300 g de **filé de salmão** fresco cortado em fatias de 1 cm de espessura
- 4 **camarões** grandes sem casca
- 2 **vol-au-vents** (massa folhada) prontos
- **Sal** e **pimenta-do-reino branca** a gosto

PARA DECORAR

- **Casca de limão** cortada em tiras finas
- Grãos de **pimenta-rosa**

PREPARO

1 Numa frigideira, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o salmão e frite ligeiramente. Retire e reserve.

2 Coloque a cebola e os camarões na frigideira e frite por alguns minutos, sem deixar a cebola dourar.

3 Coloque o vermute numa concha de metal e aqueça em fogo alto até ficar em chamas. Derrame sobre os camarões, fora do fogo, e deixe a bebida apagar. Retire os camarões e reserve.

4 Coloque o creme de leite na frigideira e deixe ferver até reduzir à metade. Tempere com sal e pimenta e cozinhe por mais 5 minutos. Passe por uma peneira e volte ao fogo até obter um molho espesso e liso.

5 Coloque os vol-au-vents em dois pratos e preencha com o molho. Disponha os camarões entre eles e, ao redor, distribua as fatias de salmão. Decore com a casca de limão e os grãos de pimenta-rosa e sirva a seguir.

terrina de pescada

ANTONIO RODRIGUES

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de **creme de leite** fresco
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 500 g de filé de **pescada**
- 250 g de **aspargo** em conserva escorrido
- 5 gotas de **corante** alimentício vermelho
- 2 **claras**
- 1 **cebola** média cortada em quartos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 xícara de **creme de leite** fresco batido
- 1/2 xícara de **iogurte**
- 1/2 xícara de **maionese**
- 1/2 xícara de folhas de **agrião** apertadas
- 1/4 xícara de **endro** (dill) fresco
- 1 colher (sopa) de **suco de limão**
- **Sal** a gosto

ACESSÓRIO

- **Fôrma** de bolo inglês de 5 x 7 x 29 cm

média dificuldade

20 fatias

194 calorias por fatia

prepare ANTES

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com óleo, forre com papel-manteiga e unte o papel.

2. No processador, bata bem todos os ingredientes. Coloque uma xícara mais um quarto de xícara da mistura na fôrma e disponha seis aspargos com a ponta virada para o centro. Repita duas vezes as camadas. Termine com a mistura.

3. Cubra com papel-alumínio e coloque numa assadeira. Asse em banho-maria com água fervente por 1 hora.

4. Escorra o líquido criado na fôrma e deixe esfriar. Leve para gelar por 3 horas no mínimo.

MOLHO

1. No processador, bata todos os ingredientes, exceto o creme de leite. Adicione o creme e misture. Leve para gelar.

2. Desenforme, corte em fatias e sirva com o molho à parte.

risoto de camarão e agrião

veja receita na página 101

PEDRO RUBENS

arroz com lula

fácil

6 porções

588 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **arroz**
- 2 xícaras de **água**
- 1/2 xícara de **azeite**
- 1/4 xícara de **salsa**
- 1 kg de **lula** limpa cortada em anéis de 1 cm
- 5 dentes de **alho** amassados
- 2 **cebolas** médias picadas
- 1 **pimentão vermelho** sem sementes picado
- **Sal** a gosto
- **Molho de pimenta** a gosto

PREPARO

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no azeite, em fogo médio, até ficarem macios. Acrescente o pimentão e refogue por mais alguns minutos.

2. Junte o arroz e refogue, mexendo de vez em quando, até começar a dourar. Acrescente a lula e refogue por mais 5 minutos.

3. Adicione a água. Tempere com sal e molho de pimenta a gosto. Mexa bem, tampe e cozinhe em fogo baixo, acrescentando mais água se necessário, por cerca de 25 minutos ou até o arroz ficar al dente. Junte a salsa e misture delicadamente. Sirva a seguir.

LUIZ GOMES

arroz com mexilhão

fácil

6 porções

393 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de **arroz**
- 1 1/2 xícara de **água**
- 1/2 xícara de **vinho branco seco**
- 1/3 xícara de **azeite**
- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada
- 2 kg de **mexilhão** com a concha
- 5 dentes de **alho** picados
- 5 **tomates** sem pele e sem sementes picados
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Limpe e lave os mexilhões. Reserve.

2. Numa panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Junte o alho e a cebola e refogue até começarem a dourar. Acrescente o tomate, o vinho e os mexilhões. Tampe e cozinhe até as conchas abrirem. Descarte as que ficarem fechadas.

3. Separe os mexilhões das conchas e devolva-os à panela, deixe ferver e junte o arroz. Tempere com sal e pimenta e cozinhe, mexendo de vez em quando, até o líquido secar.

4. Aos poucos, junte a água e continue mexendo de vez em quando até o arroz ficar úmido e al dente (se necessário, adicione mais água). Misture a salsa e tire do fogo. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Deixe uma garrafa de azeite na mesa para que cada um regue o seu prato a gosto.

arroz com lula e camarão

JOÃO AVILA

média dificuldade

20 fatuas

201 calorias por fatia

INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 de **creme de leite**
- 1/2 de **vinho branco seco**
- 1 (sopa) de **manjericão** seco
- 1 (sopa) de **azeite**
- 600 g de **camarão**
- 1 **cenoura**
- 1 dente de **alho**
- 1 talo de **salsão**
- 1 **tomate** sem pele e sem sementes
- 1 **clara**
- 1/2 **alho-poró** picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ARROZ

- 1 3/4 de **arroz**
- 1/2 de **arroz selvagem**
- 1/2 de **vinho branco seco**
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 3 **cebolas** médias
- 1 **ovo**
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 1/2 de **creme de leite**
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 300 g de **lula** (anéis)
- 1/2 **alho-poró** picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

Fôrma de buraco no meio de 24 cm de diâmetro

PREPARO

RECHEIO

Tempere o camarão com sal e pimenta. Reserve as cascas. Pique a cenoura, o alho-poró, o alho e o salsão e refogue-os, com o manjericão, no azeite. Junte o vinho, 1 litro de água, o tomate picado e as cascas reservadas. Tampe. Quando o caldo reduzir à metade, passe na peneira e reserve o líquido. Bata o camarão, o creme de leite e a clara no liquidificador.

ARROZ

Pique a cebola e refogue-a no azeite. Junte os dois tipos de arroz e refogue. Adicione o vinho e três xícaras e meia de água temperada com sal. Cozinhe até o arroz ficar macio. Misture a manteiga e o ovo. Forre a fôrma com metade do arroz. Recheie com o creme de camarão. Cubra com o arroz restante. Pressione. Asse, em banho-maria, por 25 minutos.

MOLHO

Refogue o alho-poró na manteiga. Junte a lula, sal e pimenta e refogue por 2 minutos. Retire a lula, ponha o caldo reservado e o creme de leite. Deixe evaporar um pouco. Devolva a lula. Desenforme o arroz e sirva com o molho.

MARI QUEIROZ

risoto de camarão e agrião

fácil

6 porções

622 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 1/2 de **arroz**
- 2 de **caldo de galinha** (ou 1 tablete dissolvido na mesma quantidade de água)
- 1 de **vinho branco seco**
- 1/3 de **manteiga**
- 1/4 de **azeite**
- 500 g de **camarão** limpo e picado
- 1 **cebola** grande picada
- 1 maço médio de **agrião**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Lave o agrião em água corrente separando as folhas e os talos mais finos. Descarte os talos grossos.

2. Numa panela, coloque o azeite e a cebola e refogue em fogo médio até a cebola ficar macia.

3. Acrescente o arroz e refogue, mexendo sempre, até ficar solto. Adicione o vinho e deixe evaporar. Aos poucos, regue com o caldo, mexendo sempre até o arroz ficar quase al dente.

4. Junte o camarão e cozinhe, mexendo, por mais 3 minutos ou até ficar rosado. Tempere com sal a gosto. Acrescente o agrião e a manteiga e misture. Retire do fogo e sirva imediatamente.

TÉCNICA DIFERENTE

Para ganhar o nome risoto, o arroz deve receber leite, água ou caldo aos poucos e ser mexido durante todo o cozimento.

LUIZ GOMES

risoto de frutos do mar

fácil

4 porções

385 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1 3/4 ☕ de **caldo de galinha** (ou dissolva 1 tablete na mesma quantidade de água)
- 1 ☕ de **arroz**
- 2 🥄 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 1 🥄 (chá) de **azeite**
- **1 cebola** média, picada
- **300** g de **camarão** limpo
- **120** g de **carne de vieira**
- **500** g de **mexilhão** com a concha
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

- 1/4 ☕ de **salsa** picada

ACESSÓRIO

- **Fôrma refratária** grande

PREPARO

1 Na fôrma, misture o azeite e a cebola. Leve ao microondas em potência alta por 1 minuto. Junte o arroz, o queijo e o caldo. Cubra e deixe em potência alta por 6 a 8 minutos ou até ferver.

2 Junte os camarões e a vieira, cubra e cozinhe em potência média por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta. Coloque os mexilhões já limpos sobre o arroz, cubra e cozinhe em potência alta por 5 a 9 minutos ou até as conchas estarem abertas. Descarte as que não abrirem. Deixe repousar, coberto, por 5 minutos.

3 Divida o risoto em quatro pratos fundos, polvilhe com a salsa e sirva.

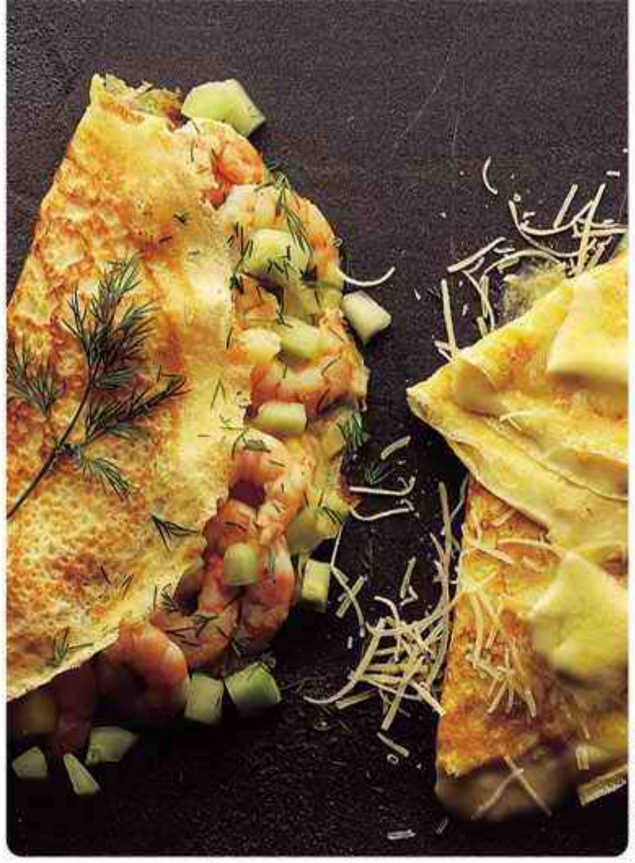
OPÇÃO

Se preferir, use 200 g de mexilhão sem concha. Nesse caso, cozinhe em potência alta por apenas 1 minuto.

torta de cavala e frutos do mar

veja receita na página 108

panqueca de camarão


ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

8 unidades

196 calorias por unidade

INGREDIENTES

Massa

- 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **água**
- 1/2 colher (sopa) de **manteiga** derretida
- 1/4 colher (chá) de **sal**
- **2 ovos**

Recheio

- 3/4 xícara de **pepino** sem casca, cortado em cubinhos
- 1/2 xícara de **água**
- 2 colheres (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **vinho branco seco**
- **1** kg de **camarão** pequeno
- **1 cebola** picada
- 1 ramo de **endro** (dill) picado
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA DEPOIS

Se sobrar panquecas prontas, coloque-as uma sobre a outra, intercalando com filme plástico, embrulhe com papel-alumínio e congele.

PREPARO

Massa

1. Misture bem todos os ingredientes. Deixe na geladeira por 30 minutos. Misture de novo.

2. Numa frigideira antiaderente, espalhe três colheres (sopa) da massa. Doure dos dois lados. Reserve. Repita a operação até terminar a massa.

Recheio

1. Limpe os camarões. Tempere com o suco de limão, sal e pimenta. Deixe descansar por 15 minutos.

2. Numa panela, coloque a manteiga e a cebola e polvilhe com a farinha. Junte a água e deixe ferver por 5 minutos.

3. Adicione os camarões, o pepino e o endro e cozinhe, mexendo sempre, por 3 minutos. Adicione o vinho, misture e retire do fogo.

4. Distribua o recheio entre as panquecas e dobre-as ao meio. Sirva a seguir.

panqueca de siri e cogumelo

EDUARDO POZELLA

fácil

10 unidades

285 calorias por unidade

INGREDIENTES

Massa

- 2/3 xícara de **leite**
- 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1 colher (chá) de **açúcar**
- 1/4 colher (chá) de **sal**
- **2 ovos**

Recheio

- 1/2 xícara de **cogumelo** em fatias
- 1/4 xícara de **pimentão** picado
- 1/4 xícara de **cebola** picada
- 3 colheres (sopa) de **manteiga**
- 3 colheres (sopa) de **vinho branco seco**
- 3 colheres (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 colher (sopa) de **óleo**
- 1 colher (sopa) de **coentro** picado
- 1 colher (chá) de **sal**
- **500** g de **carne de siri**
- **1 gema**
- 1 copo de **iogurte natural**
- **Molho de pimenta** a gosto

Molho

- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1/2 colher (chá) de **sal**
- **1 cebola** média picada
- 1 lata de **tomate** pelado

PREPARO

Massa

Misture bem todos os ingredientes. Numa frigideira antiaderente, espalhe três colheres (sopa) da massa. Doure dos dois lados e reserve. Faça o mesmo com a massa restante.

Recheio

1. Refogue o cogumelo em duas colheres (sopa) da manteiga e reserve. Na mesma panela, refogue o pimentão e a cebola e reserve. Aqueça a manteiga restante, junte a carne de siri e o vinho e cozinhe por 5 minutos. Acrescente os ingredientes reservados e a farinha e misture.

2. À parte, bata a gema levemente e misture com o iogurte. Adicione à panela. Junte o molho de pimenta, o coentro e o sal. Deixe engrossar e recheie as panquecas.

Molho

Refogue a cebola no azeite em fogo médio. Acrescente o tomate pelado e o sal e cozinhe até o tomate ficar macio. Bata no liquidificador e distribua sobre as panquecas.

FOTOS: ANTONIO RODRIGUES

strudel de vieira

média dificuldade

8 fatias

377 calorias por fatia

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/4 de **azeite**
- 1/4 de **farinha de trigo**
- 4 (sopa) de **suco de limão**
- 1 (sopa) de **salsa** picada
- 500 g de **carne de vieira** picada
- 3 dentes de **alho** picados
- 3 **tomates** picados
- 2 pacotes de **massa folhada** laminada congelada (600 g)
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIO

- **Papel-alumínio**

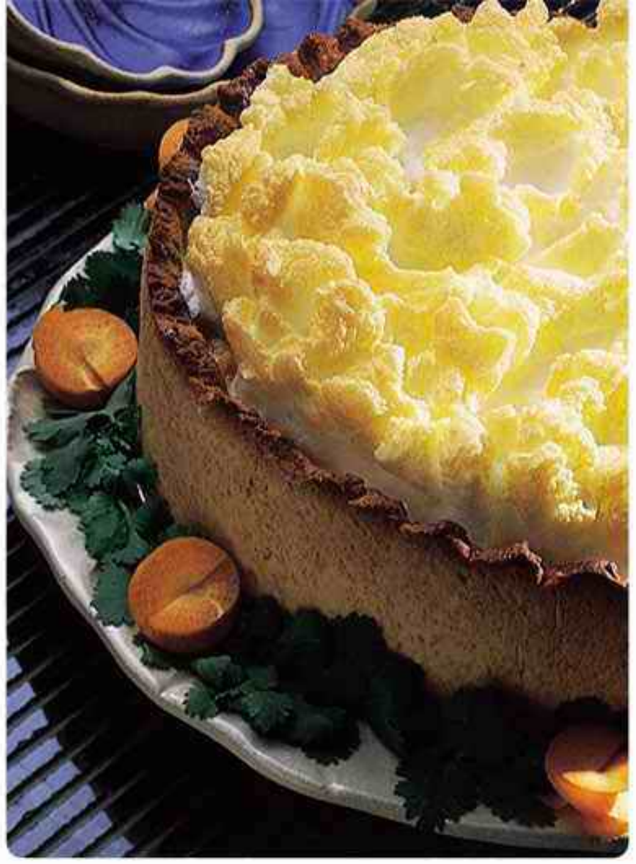
PREPARO

1 Dois dias antes, tire a massa do freezer e deixe na geladeira para descongelar.

2 Na véspera, tempere a vieira com o suco de limão, sal e pimenta. Refogue a cebola, o alho, o tomate e a salsa no azeite. Acrescente a vieira e cozinhe por 5 minutos. Junte a farinha e mexa até a mistura engrossar. Deixe esfriar e reserve na geladeira.

3 Ainda na véspera, abra as massas e coloque uma sobre a outra. Usando papel-alumínio, faça um rolo de 12 cm de diâmetro e 35 cm de comprimento. Enrole a massa nele, feche bem uma das pontas com sobras da massa e deixe a outra aberta. Reserve na geladeira.

4 No dia, aqueça o forno em temperatura alta. Asse a massa com o papel-alumínio por 35 minutos ou até dourar bem. Quando amornar, tire o papel. Aqueça o recheio e preencha com ele o buraco da massa. Sirva a seguir.



torta de cação

média dificuldade

10 fatias

582 calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

- 3 de **farinha de trigo**
- 1 de **manteiga**
- 1/3 de **leite**
- 1 (sopa) de **fermento químico** em pó
- 1 (chá) de **sal**
- 1 **ovo**

RECHEIO

- 3 (sopa) de **coentro** picado
- 3 (sopa) de **azeite**
- 1 kg de postas de **cação** cortadas em cubos
- 5 **tomates** sem pele cortados em pedaços
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** grande picada
- 1 copo de **requeijão cremoso** (250 g)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

COBERTURA

- 4 **claras**
- 1 pitada de **sal**

ACESSÓRIO

- **Fôrma de abrir** de 27 cm de diâmetro

PREPARO

MASSA

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Misture e amasse os ingredientes até ficar homogêneo.

2 Forre a fôrma com a massa. Cubra com papel-alumínio e encha com grãos de feijão.

3 Asse por 20 minutos. Retire o papel e o feijão. Asse até a massa ficar levemente dourada. Reserve.

RECHEIO

1 Em fogo baixo, cozinhe o tomate, a cebola, o alho, o coentro e o azeite por 15 minutos. Bata no liquidificador. Coloque de novo na panela, junte o peixe e cozinhe em fogo alto até ficar macio. Tempere com sal e pimenta a gosto.

2 Recheie a torta com a mistura e, por cima, espalhe o requeijão.

COBERTURA

Bata as claras com o sal até ficarem em neve. Cubra o recheio com as claras. Asse até a cobertura dourar. Sirva a seguir.

torta de cavala e frutos do mar

EDUARDO PONZELLA

fácil

8 fatias

523 calorias por fatia

INGREDIENTES

Recheio

- 1 de **água**
- 1/4 de **suco de limão**
- 1/4 de **azeite**
- 2 (sopa) de **coentro** picado
- 2 (sopa) de **maisena**
- 1/2 (chá) de **pimenta-dedo-de-moça** picada
- 500 g de anéis de **lula**
- 300 g de postas de **cavala** em cubos
- 300 g de **camarão** pequeno limpo
- 1 **cebola** grande picada
- 5 **tomates** médios picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 21/2 de **farinha de trigo**
- 2/3 de **leite**
- 1/3 de **manteiga** gelada
- 1/3 de **gordura vegetal** gelada
- 2 (chá) de **fermento** em pó
- **Sal** a gosto

Acessório

- **Fôrma de abrir** de 24 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

1. Tempere a lula, o cação e os camarões com o suco de limão, sal e pimenta.

2. Refogue a cebola e o tomate no azeite, mexendo até o tomate desmanchar.

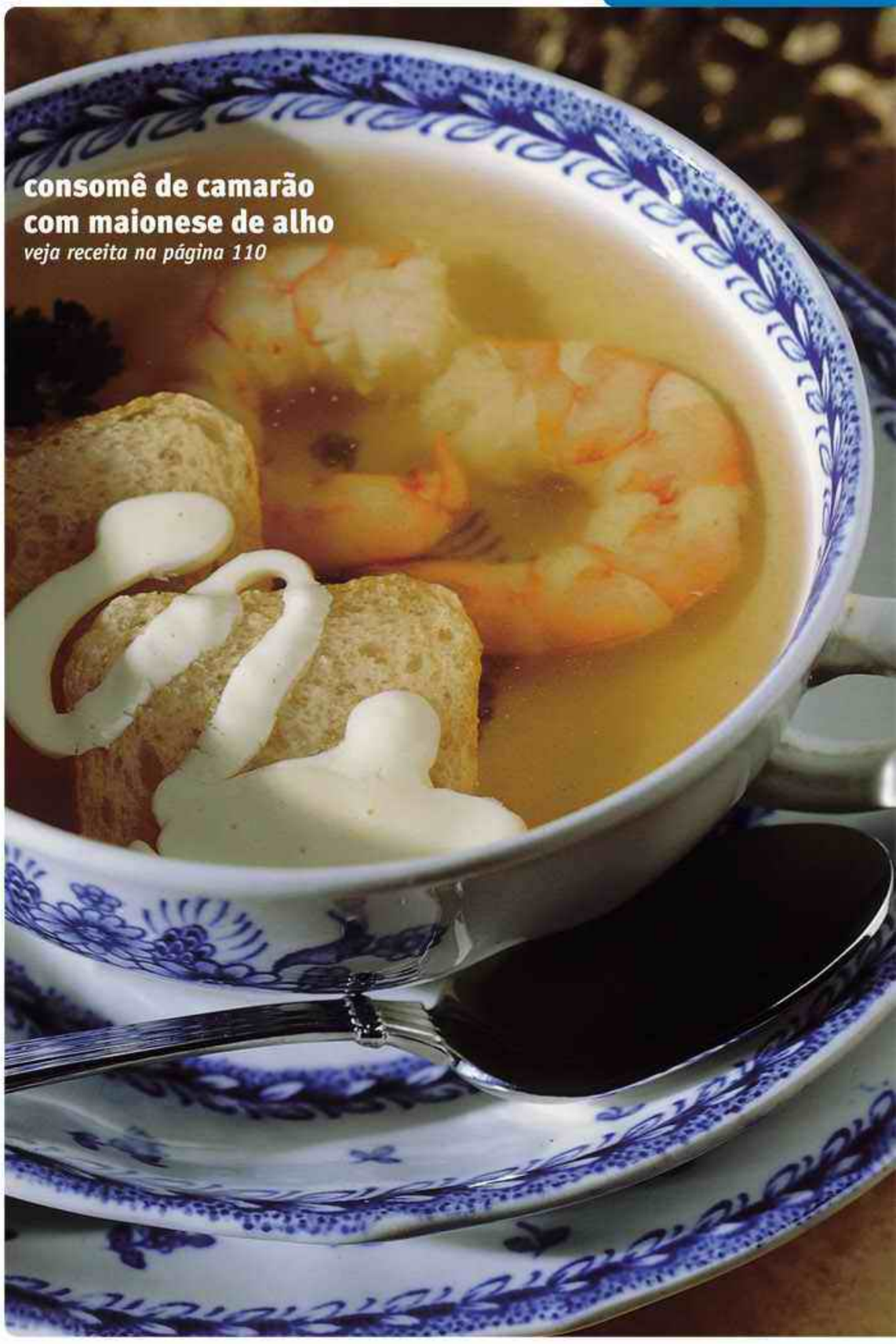
3. Acrescente o peixe, os frutos do mar, o coentro e a pimenta-dedo-de-moça e cozinhe por 5 minutos. Junte a maisena dissolvida na água e cozinhe por mais 5 minutos. Deixe esfriar.

Massa

1. Aqueça o forno em temperatura alta. Com os dedos, faça uma farofa com a farinha, a manteiga, a gordura e o fermento. Junte o leite e amasse.

2. Forre a fôrma com a massa, fure com um garfo, cubra com papel-alumínio e encha com feijão cru. Asse por 20 minutos. Retire o papel e o feijão. Asse por mais 20 minutos ou até a borda dourar ligeiramente.

3. Aqueça o recheio, coloque-o na torta e sirva.



consomê de camarão com maionese de alho

veja receita na página 110

LUIZ ROBERTO PEREIRA

consomê de camarão com maionese de alho

fácil

4 porções

598 calorias por porção

INGREDIENTES

MAIONESE

- 3/4 de xícara de **azeite**
- 2 dentes de **alho**
- 1 **ovo**
- **Sal** a gosto

CALDO

- 2 litros de **caldo de peixe** (ou 4 tabletes diluídos na mesma quantidade de água)
- 8 **camarões** médios limpos
- **Sal** a gosto

PARA ACOMPANHAR

- 4 fatias de **pão de fôrma** cortadas em quatro e torradas

PARA DECORAR

- Folhas de **salsa**

PREPARO

MAIONESE

Coloque o alho, o ovo e sal no copo do liquidificador. Ligue o aparelho em velocidade baixa e acrescente o azeite, em fio, batendo sempre, até obter um molho espesso. Reserve.

CALDO

1 Leve o caldo de peixe ao fogo alto, adicione os camarões, tempere com sal e deixe ferver. Cozinhe por 5 minutos ou até os camarões ficarem rosados.

2 Distribua o caldo entre quatro pratos de sopa e coloque dois camarões e duas torradas em cada um. Por cima, ponha uma colherada da maionese de alho. Decore com a salsa e sirva quente.

DICA DA BETTINA

O consomê (do francês consommé) é um caldo de carne, frango ou peixe servido como entrada, que se toma, quente ou frio, em xícara ou tigela com duas asas.

PEDRO RUBENS

sopa de lula com feijão-fradinho

fácil

6 porções

210 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 1/2 de xícara de **feijão-fradinho**
- 1/4 de xícara de **azeite**
- 1 colher (chá) de **molho de pimenta**
- 2 1/2 litros de **água**
- 400 g de **lula** em anéis de 0,5 cm
- 4 dentes de **alho** picados
- 4 **tomates** médios picados
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** a gosto

PREPARO

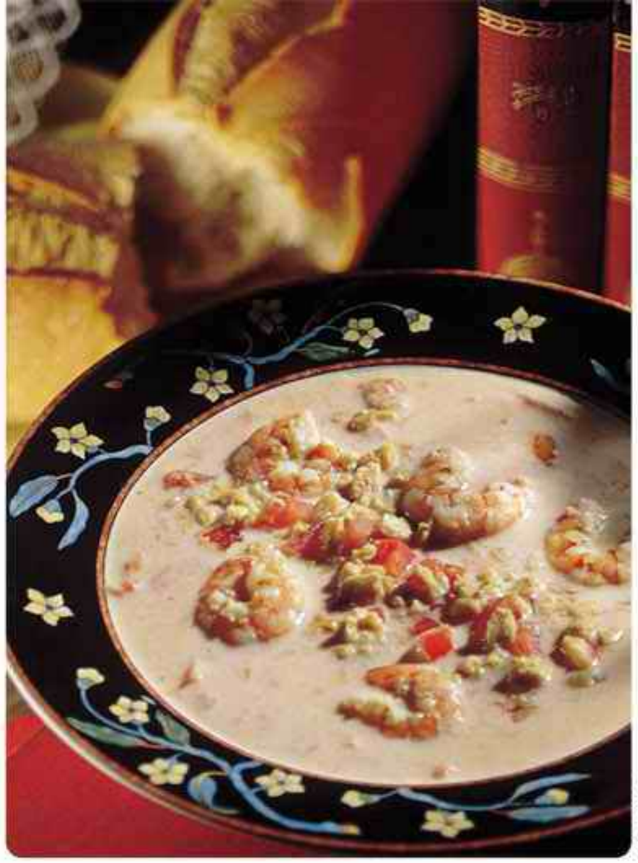
1 Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com a água, tampe e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos ou até o feijão começar a ficar macio.

2 Separe uma xícara do caldo e escorra o restante.

3 Numa panela média, junte o azeite, a cebola, o alho e o tomate e refogue em fogo alto, mexendo às vezes, por 10 minutos ou até o tomate ficar macio.

4 Acrescente o molho de pimenta, sal e o caldo reservado, misture e deixe ferver. Abaixe o fogo, adicione a lula e o feijão e cozinhe por 15 minutos ou até ficarem macios. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

sopa de camarão com leite de coco e amendoim



LUIS GOMES

fácil

8 porções

308 calorias por porção

INGREDIENTES

- **2** de **leite de coco**
- **2/3** de **amendoim torrado**
- **1/4** de **suco de limão**
- **1/4** de **coentro** picado
- **2** (sopa) de **manteiga**
- **2** (sopa) de **gengibre** ralado
- **1** kg de **camarão** limpo (reserve as cascas)
- **1** litro de **caldo de galinha** (ou 2 tabletes dissolvidos na mesma quantidade de água)
- **8 tomates** maduros, sem pele e sem sementes, picados
- **5** dentes de **alho** bem picados
- **2 pimentas-malaguetas** amassadas
- **1 cebola** grande picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Numa panela média, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione as cascas de camarão reservadas, a cebola, o alho, a pimenta e o gengibre e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até a cebola ficar macia.

2 Adicione o caldo de galinha e cozinhe por 15 minutos. Passe por uma peneira. Devolva o caldo à panela, junte o tomate, tampe e cozinhe por 10 minutos.

3 Enquanto isso, bata o amendoim com o leite de coco no processador. Junte à panela, acrescente os camarões e o suco de limão e cozinhe por 3 minutos ou até os camarões ficarem macios. Tempere com sal e pimenta, adicione o coentro e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

sopa de camarão com vinho

fácil

10 porções

134 calorias por porção

INGREDIENTES

- **1/4** de **vinho branco seco**
- **1/4** de **vinho do Porto**
- **2** (sopa) de **manteiga**
- **2** litros de **água**
- **800** g de **camarão** médio
- **1 cebola** grande cortada em pedaços
- **4** ramos de **salsa**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Retire a casca dos camarões. Reserve-os. Coloque as cascas e as cabeças bem lavadas numa panela. Junte a cebola, a salsa e a manteiga e refogue, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos.

2 Acrescente a água, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Aos poucos, bata tudo no liquidificador. Passe por uma peneira e volte o caldo para a panela.

3 Acrescente os dois tipos de vinho e leve ao fogo. Quando começar a ferver, junte os camarões reservados e cozinhe por 3 minutos ou até ficarem rosados. Tempere com sal a gosto e sirva.

ACOMPANHAMENTO

Se quiser, sirva com croûtons (cubinhos de pão torrados) preparados em casa ou comprados prontos.

sopa de peixe e frutos do mar

fácil

8 porções

261 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 colher (chá) de **sementes de erva-doce**
- 2,5 litros de **água**
- 800 g de filés de **merluza** em pedaços de 4 cm
- 400 g de **lula** limpa em anéis de 1 cm
- 300 g de **camarão** médio limpo
- 8 **tomates** médios sem pele e picados
- 5 **alhos-porós** médios em rodelas de 1 cm
- 3 dentes de **alho** amassados
- 2 ramos de **salsa**
- 1 folha de **louro**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada

ACESSÓRIO

Gaze

JOÃO AVILA

DICA DA BETTINA

Se preferir, substitua a merluza por vermelho, cação ou abrótea.

PREPARO

1 Arrume a erva-doce, o louro e os ramos de salsa no centro de um pedaço de gaze e amarre, formando uma trouxinha. Reserve.

2 Cubra o alho-poró com água. Separe em anéis e escorra.

3 Numa panela funda, aqueça o azeite em fogo baixo. Adicione o alho-poró e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Junte o alho e mexa por mais 1 minuto. Acrescente o tomate e refogue até começar a ferver.

4 Adicione a água e a trouxinha com os temperos. Mexa e cozinhe, com a panela semitampada, por 25 minutos.

5 Junte o peixe, o camarão e a lula e tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos ou até ficarem macios. Retire do fogo e descarte a trouxinha. Polvilhe com a salsa e sirva.