



Alimentação Saudável

O Livro do Peixe



Sugestões dos Grandes Chefes de Cozinha
para o Coração dos Portugueses

Prefácio

Na população portuguesa está a ocorrer um alarmante aumento da incidência de obesidade e excesso de peso, devido a erros alimentares bem conhecidos, e há cada vez menor prática de actividade física regular, condicionados pelas condições ambientais próprias das sociedades modernas.

É sobretudo um regime alimentar com excesso de calorias e gordura animal, e pobre em fibra vegetal, que condena cerca de metade dos portugueses a ter peso a mais. Este excesso de peso está fortemente associado a vários factores de risco de doença cardiovascular, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidémias. A mortalidade e as doenças causadas pela obesidade e excesso de peso são hoje comparáveis às do tabagismo, no número de mortes e doenças evitáveis

pela adopção de estilos de vida saudáveis.

Julgou a Fundação ser oportuno privilegiar, a edição de um livro sobre peixe, como veículo motivador de uma alimentação saudável, rica em ácidos gordos insaturados Ómega 3, que protegem o nosso coração da doença coronária e da morte súbita.

Nada melhor, que pedir ajuda aos mais famosos Chefes de Cozinha portuguesa para nos darem as suas receitas, com sugestões de pratos de peixe, ao mesmo tempo saudáveis e saborosas, que permitam aos portugueses redescobrir o prazer de uma tradição alimentar portuguesa inserida na Dieta Mediterrânica, agora renovada.

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta
Presidente



Os peixes são frágeis, sonhadores, gentis e misteriosos. Gostam de ser amados, buscam a compreensão e provas reiteradas de apreço. Assim diria o Zodíaco dos peixes. A única semelhança entre o peixe, enquanto ser vivo, e peixe no Zodíaco, é que para ambos o elemento é a água.

Para as crianças (até mesmo as inglesas), peixe não é *fish*. Peixe é sinónimo de espinhas e de escamas. Significa também ir para a cama mais cedo porque quem não come tudo não pode ver os desenhos animados na televisão.

Se para alguns adultos peixe “não puxa carroças”, para outros poderá ser sinónimo de grelhado, com uma boa salada mista, uma batata nova cozida com pele, bem temperada com azeite e melhor regada com um vinho cor granada, com um aroma vinoso intenso e com um sabor macio, cheio e prolongado.

Há também quem chame brânquias às guelras e pense em opérculos ou em barba-

tanhas. Há até quem ouse chamar *gadus morhua* ao nosso bacalhau, ou *pellona ditchela* à nossa sardinha.

As coisas que um peixe pode ser na cabeça de cada um. No entanto, para a Fundação Portuguesa de Cardiologia peixe significa saúde, longevidade, risco reduzido. É sinónimo de proteína de elevado valor biológico, de baixo teor de gordura mas de uma riqueza em ómega 3.

Quando um coração se põe a trabalhar, cabeças se põem a pensar, mãos a executar, narinas a cheirar e a língua a saborear, então peixe pode significar um livro cheio de bons conselhos, dicas para mudarmos, para melhorarmos e para podermos, sem puxar carroças, sermos conduzidos a um bem estar físico mental e social.

Luis Negrão
Assessor Médico
Fundação Portuguesa de Cardiologia



O Consumo regular de peixe é uma das boas características alimentares da Dieta Mediterrânica, um dos Padrões Alimentares mais saudáveis do Mundo.

Indiscutivelmente do ponto de vista nutricional o peixe é um alimento saudável. Rico em proteínas de origem animal – idênticas às da carne – mas moderado em relação ao teor de gordura. Mesmo os peixes gordos são mais magros do que a carne, e ao contrário destas, com um tipo de gordura predominantemente polinsaturada, muito benéfica para a saúde, nomeadamente porque ajuda a controlar os níveis de colesterol sanguíneo e a prevenção cardiovascular.

O peixe é também um ótimo fornecedor de vitaminas (complexo B) e minerais (cálcio,

fósforo, zinco) essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo.

Devemos ingeri-lo de preferência diariamente mas sem abusar na quantidade. Cerca de 100 g de peixe (ou carne) por refeição são suficientes para qualquer um de nós.

Estas Receitas de Peixes dos nossos Chefes de Cozinha, propõem-lhe alternativas variadas que lhe permitirão aliar a saúde cardiovascular ao prazer de comer. E isto é algo que nunca queremos que perca.

Vá lá prefira o peixe, o seu coração agradece!

Elsa Feliciano
Assessora de Nutrição
Fundação Portuguesa de Cardiologia





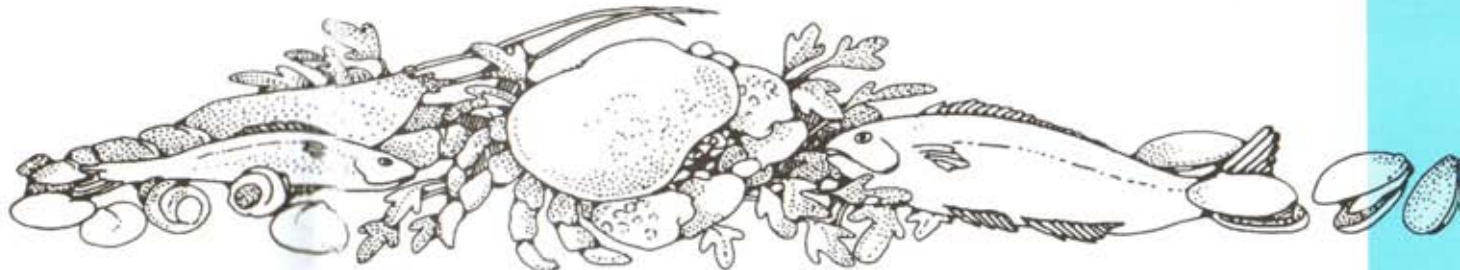
Receitas

de Peixe

L.P.



PAULO PINTO
RESTAURANTE "LA VILLA"



Lombinhos de Bacalhau Cozinhados em Azeite Virgem, Perfumado com Rosmaninho e Batatas Bravas

(1 pessoa)

140 gr Lombos de bacalhau demolhado; 60 gr Batatas novas pequenas; 10 gr Alhos secos; 1 Tomate rijo vermelho; 100 gr Sal grosso; 3 dl Azeite virgem 0,5°; 1 Ramo de rosmaninho; 2 Ramos de basilico; 10 gr Coentros; 10 gr Salsa; 10 gr Cerefólio; 10 gr Sal fino; 10 gr Pimenta preta moída; 5 gr Pimenta rosa moída.

Lave as batatas e leve-as a assar no forno temperadas com sal grosso. Leve um tacho ao lume com água e quando esta estiver a ferver mergulhe o tomate (ao qual deve dar 4 golpes), durante 10 segundos e arrefeça-o com água e gelo. Retire-lhe a pele em forma de gomos, estenda num tabuleiro e leve ao forno a 180°C durante 10 a 15 minutos. Aqueça meio dl de azeite e salteie o ramo de basilico. Escalde os coentros, a salsa, o cerefólio e depois arrefeça-os rapidamente em água e gelo. Pique-os na picadora, junte meio dl de azeite, sal e pimenta a gosto. Coloque no lume o tacho com 2 dl de azeite, junte rosmaninho, adicione os lombos do bacalhau e deixe cozinhar tipo confit durante 10 a 15 minutos. Quando o bacalhau estiver cozido retire um pouco de azeite e salteie as batatas assadas cortadas ao meio e limpas de sal. Frite 6 dentes de alho com a casca. Emprate dispondo as batatas, depois o bacalhau, o molho verde, os alhos fritos e o tomate assado. Em volta coloque o basilico e polvilhe com pimenta rosa moída na altura.

Lombo de Tamboril Envolvido em Basilico e Massa Fillo e Molho de Canela

(1 pessoa)

1 unidade Lombo de tamboril 160 gr; 1 unidade Espargo verde; 8 folhas Basilico; 1/2 folha Massa fillo; Sal fino q.b; Pimenta preta moída q.b; 1 dl Azeite 1 grau; 30 gr Espinafres; 20 gr Rúcula; 10 gr Tomate em cubos; 5 gr Cebola picada; 2 gr Alhos picados; 1 colher de sopa Vinagre de canela; 5 gr Chalotas; 1/2 dl Vinho branco; Canela em pó q.b

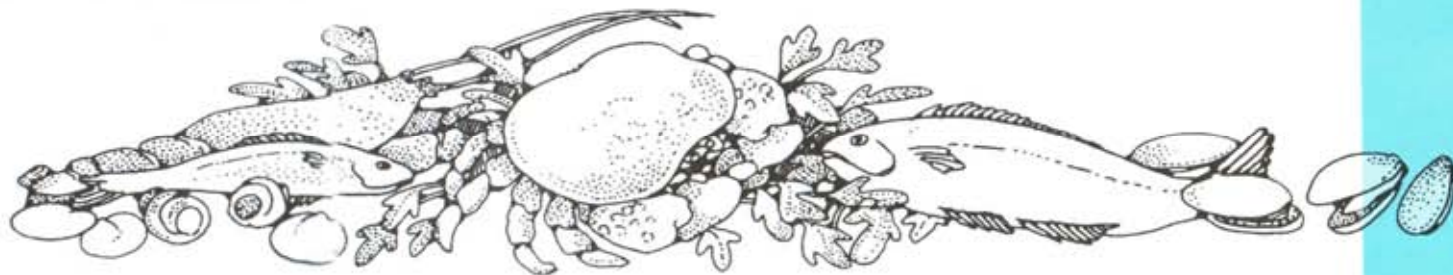
Tempere o tamboril e coloque um espargo verde no seu interior, enrole em folhas de basilico na diagonal, leve a corar um pouco, em seguida envolva na massa fillo untada com azeite, leve ao forno 10 minutos a 170°C. Leve a saltear a cebola picada, o alho picado num pouco de azeite, em seguida junte o tomate picado envolvendo bem, junte por fim os espinafres e a rúcula. Tempere a gosto. Reduza o vinagre de canela, o vinho branco com as chalotas a 2 terços, junte também um pouco de caldo de peixe e deixe reduzir a 2 terços. Por fim, junte um fio de azeite e sem falta um pouco de canela em pó. Emprate dispondo os legumes por baixo do peixe ou a gosto.





CARLOS MADEIRA

CHEFE EXECUTIVO
NA UNILEVER BEST-FOOD



Cataplana de Sardinhas em Cebolada Colorida

(10 pessoas)

- 2 kg Sardinhas (limpas)
- 100 gr Cebola branca cortada em rodela
- 100 gr Cebola roxa cortada em rodela
- 150 gr Pimentos coloridos cortados em brunesa
- 120 gr Tomate cortado em concassé
- 4 dl Azeite 1,5°
- 50 gr Coentros picados grosseiramente
- Piri-piri q.b
- Sal grosso q.b
- 50 gr Pasta de sardinha
- 1 dl Vinho branco maduro

Cortar as sardinhas ao meio e polvilhar de sal grosso.
Fazer cebolada dentro da cataplana, adicionando os pimentos e o tomate no final.
Adicionar as sardinhas, o vinho branco e o piri-piri, fechar a cataplana e deixar em lume brando cerca de 10 minutos.
Abrir a cataplana, adicionar a pasta de sardinha em pedaços pequenos, polvilhar com os coentros, tapar e servir de imediato.



Papelote de Peixes em Trilogia de Legumes

(10 pessoas)

- 1kg Lombinho de tamboril (limpo)
- 1 kg Lateral de salmão (limpa)
- 600 gr Cabeças de lulas (limpas)
- 300 gr Alho francês cortado em juliana
- 300 gr Cogumelos de Paris laminados
- 300 gr Corgette cortada em juliana (com casca)
- 4 dl Azeite 0,7°
- Pimenta de moinho q.b
- Flor de sal q.b
- 1 Ovo batido
- 30 gr Coentros frescos picados grosseiramente

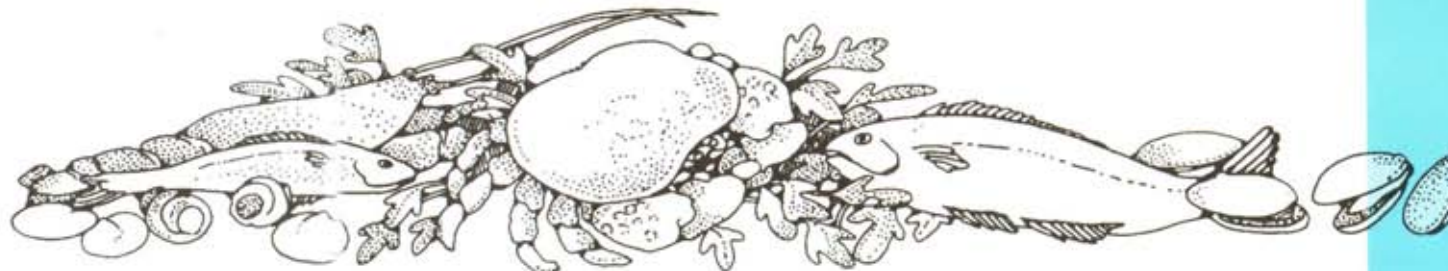
Colocar sobre folha de papel vegetal grande (40x40) os legumes, estes misturados e temperados de flor de sal, pimenta e fio de azeite. Sobre estes dispor os peixes colocados em tiras, sendo as cabeças de lulas colocadas no topo. Polvilhar de coentros e temperar de novo.
Pincelar em redor do papel vegetal com o ovo e fechar tipo bolsa.
Levar a forno quente, a 180°C, cerca de 15 minutos e servir abrindo o saco o próprio que o vai degustar.
O suco resultante serve como molho.
Observações: Pode ser servido com molho tipo Holandês ou somente com azeite aromatizado com erva fresca.





LINDOLFO RIBEIRO

CHEFE COZINHA HOSPITAL
S. JOÃO DA MADEIRA



Robalo no Forno como eu Gosto

(4 pessoas)

- 2 Robalos médios
- 1 Kg Ervilhas
- 1 Cebola grande
- 4 Dentes de alho
- 1 Colher de chá de açúcar
- 100 gr Presunto magro
- 4 Colheres de sopa de azeite
- 2,5 dl Leite
- 1 Limão
- 1 Ramo de salsa
- 1 Colher sopa de farinha de milho
- Sal q.b

Amanhe os peixes, tempere com sal e limão e reserve.
 Num tacho disponha o presunto cortado, 3 colheres de sopa de azeite, as ervilhas polvilhadas com o açúcar, a cebola e a salsa bem picadas. Regue com água e leve ao lume a cozer lentamente, sacudindo o tacho de vez em quando. Entretanto coloque os robalos numa assadeira, adicione o leite, o alho picado e a colher de sopa de azeite e polvilhe os peixes com a farinha de milho. Leve ao forno bem quente regando com o próprio molho até estarem assados. Numa travessa coloque as ervilhas e por cima destas os robalos. Sirva bem quente. Acompanhe com arroz branco ou puré de batata.

Pescada Recheada

(4 pessoas)

- 1 Pescada (Cerca de 1,5 Kg)
- 1 Cebola
- 1 Alho francês
- 2 Tomates maduros
- 1 Ramo de salsa
- 1 Cenoura raspada
- 1 dl Azeite
- 1 Limão
- Sal e Pimenta
- Farinha q.b
- Caldo de Peixe q.b
- Palitos ou fio norte

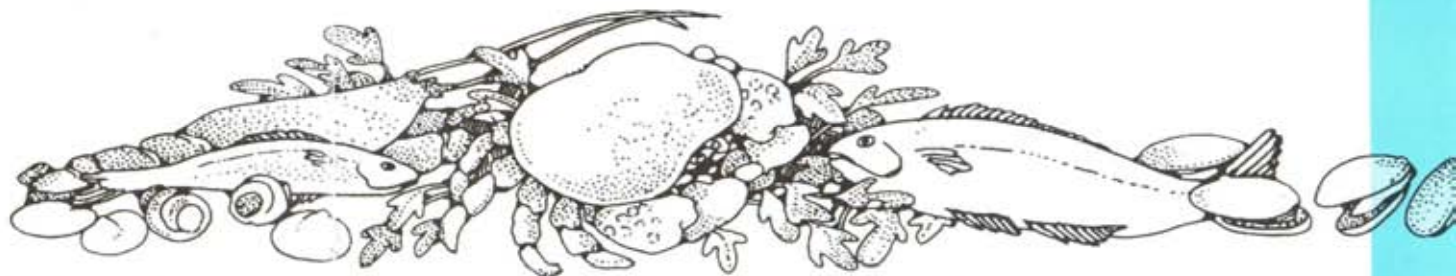
Amanhe o peixe e retire a espinha principal. Tempere com sal e limão e reserve. Leve um tacho ao lume com o azeite, a cebola picada, o alho francês cortadinho, o tomate sem pele e partido e deixe refogar cerca de 10 minutos, mexendo para não pegar. Acrescente aos poucos o caldo de peixe (obtido a partir da cozedura das espinhas) e a cenoura ralada. Polvilhe com farinha para engrossar e retire do lume para arrefecer. Recheie o interior da pescada e prenda com palitos ou fio. Coloque o peixe numa assadeira, adicione o recheio excedente e regue com mais caldo de peixe. Leve ao forno regando com o próprio molho até estar assado.





ANTÓNIO HENRIQUES

ESCOLA DE HOTELARIA
E TURISMO DE LISBOA



Asa de Raia em Caldo Curto

(4 pessoas)

- 4 Postas de asa de raia médias
- 2 Cenouras
- 1 Alho francês
- 2 Talos de aipo
- 1 Cebola
- 1 Raminho de salsa
- 1 Raminho de coentros
- 1 dl Vinho branco
- 6 Grãos pimenta esmagados
- 1 l Caldo de peixe

Corte os legumes como desejar. Coloque num recipiente todos os ingredientes excepto o peixe e leve ao lume. Deixe ferver durante 10 a 15 minutos. Introduza o peixe e deixe cozinhar mais 10 minutos em lume brando. Desligue o lume e deixe o peixe repousar cerca de 15 minutos. Sirva acompanhado dos legumes.



Salmão Braseado

(4 pessoas)

- 4 Postas de salmão com pele mas sem espinhas
- 1 Raminho com salsa
- Coentros
- Funcho
- Cebolinho
- 1 Limão
- Pimenta moída no momento q.b
- Azeite q.b

Pique as ervas aromáticas.

Tempere o salmão com as ervas aromáticas, sumo de limão e pimenta.

Coloque no lume uma frigideira anti-aderente e deixe aquecer bem. Grelhe o salmão dos dois lados, deixando a pele crocante. Adicione ervas aromáticas e sirva.

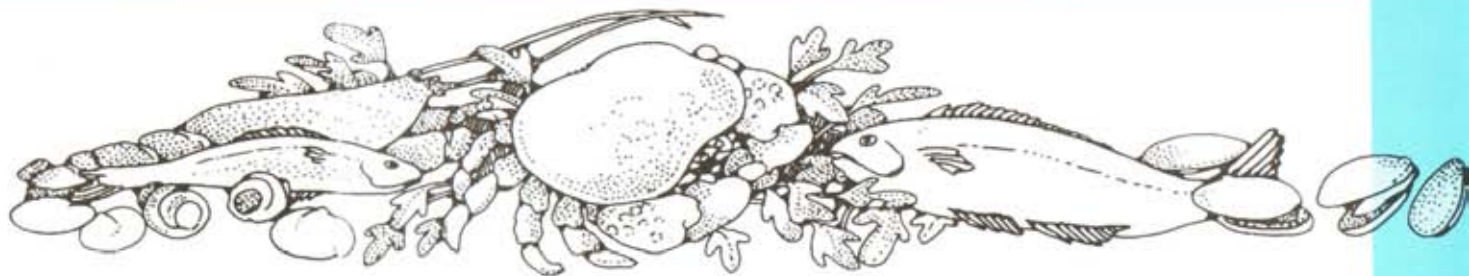
Pode acompanhar com massa salteada em azeite, ervas aromáticas e pinhões torrados e legumes salteados em azeite, ervas e alho.





CARLOS CAPOTE

RESTAURANTE O CAPOTE



Arroz de Sarda ou Cavala

(4 pessoas)

800 gr Sarda ou cavala
2 Tomates médios maduros
2 Cebolas
2 Dentes de alho
1 Pimento verde
Azeite q.b
1 Molho de salsa ou coentros picados
Sal q.b
Pimenta q.b
250 gr Arroz

Amanhe o peixe, separe as cabeças e reserve-as. Corte o peixe em troços e polvilhe-os com o sal. Faça um refogado com todos os ingredientes excepto a salsa ou os coentros. Acrescente um pouco de água e deixe ferver. Junte as cabeças do peixe e quando estiverem cozidas retire-as. Acrescente mais água (suficiente para cozer o arroz) e o arroz. Quando este tiver fervido um pouco junte o peixe e deixe acabar de cozinhar. Polvilhe com a salsa ou os coentros picados e sirva em seguida.

Pescada Grelhada com Beringelas

(4 pessoas)

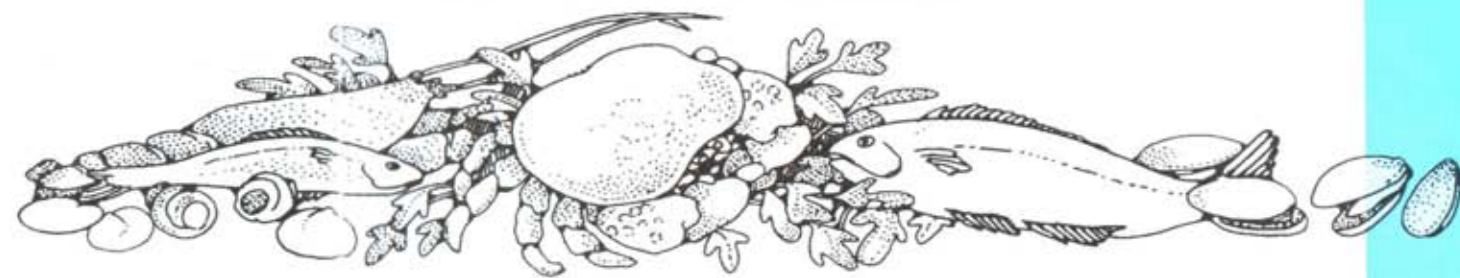
4 Postas de pescada
2 Beringelas médias
Sal q.b
Farinha q.b
Azeite
Vinagre

Tempere a pescada com sal e deixe tomar gosto. Corte as beringelas depois de bem lavadas e adicione-lhes muito pouco sal. Em seguida polvilhe as postas do peixe e as rodelas de beringela com farinha. Unte uma chapa de grelhar com azeite e grelhe as postas da pescada e as beringelas. Não deixe ficar muito secas. Sirva bem quente, temperado com molho de vinagrete.





GABRIEL FIALHO
RESTAURANTE O FIALHO



Açorda à Alentejana com Pescada e Ovo

(4 pessoas)

- 4 Postas de pescada
- 4 Ovos
- 1,5 dl Azeite
- 1 Molho de coentros
- 2 Dentes de alho
- Pimento verde q.b
- Pão duro alentejano

Pique grosseiramente os coentros e os alhos para dentro de um almofariz. Adicione uma pitada de sal e bata esta mistura para fazer o "piso". Coza a pescada, tendo o cuidado de aproveitar a água de cozedura. Escalfe os ovos.

Coloque o "piso" numa tigela ou terrina, juntamente com os pimentos cortados em tiras grossas e regue com azeite. Escalde este preparado com a água de cozer o peixe.

Adicione as sopas de pão, previamente cortadas em cubos a este caldo e sirva com a pescada e os ovos à parte.



Sopa de Peixe com Hortelã da Ribeira

(4 pessoas)

- 600 gr Peixe em posta (Corvina, Garoupa ou Cherne)
- 2 Cebolas
- 4 Dentes de alho
- Louro
- 1,5 dl Azeite
- Tomate maduro
- 1 molho de salsa
- Hortelã de ribeira
- Pimento verde e vermelho q.b
- Vinho branco
- 4 Batatas médias
- Pão duro alentejano
- Sal e pimenta a gosto

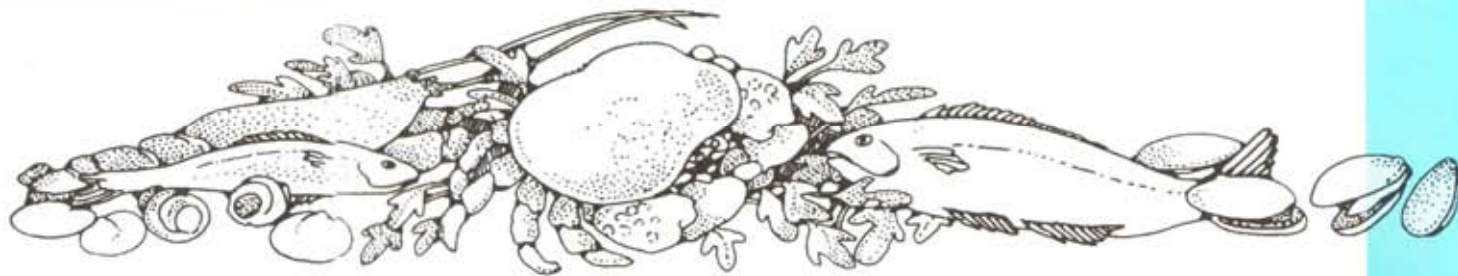
Faça um refogado com as cebolas, os alhos, o louro, os pimentos e os temperos. Adicione o tomate, sem pele e grainhas, aos cubos. Refresque com o vinho branco. A meio de estufar introduza as batatas cortadas em rodelas grossas. Quando as batatas estiverem a meio da cozedura junte o peixe. Rectifique os temperos. Sirva sob as fatias de pão alentejano finamente fatiado.





HERNANI HERMIDA

DIRECTOR TÉCNICO REVISTA
"À MESA" KNORR



Pescada no Forno com Alho

(4 pessoas)

- 1 Pescada Limpa sem a cabeça com cerca de 1 Kg
- 4 Dentes de Alho
- 1 Limão
- 1 dl Azeite (0,7°)
- Sal q.b

Tempere a pescada inteira com sumo de limão e um pouco de sal e deixe-a repousar cerca de 20 minutos.

Descasque os alhos e corte-os em fatias finas. Aqueça o forno a 200°C.

Coloque a pescada num recipiente de forno, regue-a com o azeite, junte os alhos cortados e leve ao forno durante 20 minutos, regando-a de vez em quando com o molho. Sirva com batata cozida ou puré de batata e legumes cozidos.

Medalhões de Badejo com Funcho

(6 pessoas)

- 6 Filetes de badejo com a pele com cerca de 120 gr cada
- 4 Nabos de funcho
- 3 Cebolas
- 1 Laranja
- 1 Pitada de açafrão em pó
- 4 C. sopa de azeite
- Sal q.b

Aqueça o forno a 220°C.

Lave e limpe os nabos de funcho e corte-os em tiras finas. Descasque as cebolas e corte-as em meias-luas finas. Faça um refogado simples com 2 colheres de sopa de azeite e a cebola durante 2 minutos. Junte o funcho, tempere com sal, mexa e adicione 2 dl de água. Tape e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume brando, mexendo de vez em quando. Deite o preparado num prato de forno e coloque em cima os filetes de badejo. Raspe a laranja e retire-lhe o sumo. Deite numa tigela a raspa e 3 colheres de sopa do sumo de laranja, 2 dl de água, o açafrão e o resto do azeite e sal. Mexa e regue os filetes. Leve ao forno durante 15 minutos e sirva bem quente.



JERÓNIMO FERREIRA

RESTAURANTE HOTEL
FORTE DE S. JOÃO



Caçarola de Peixe com Tomate "Coração de Boi" e Basilico

(10 pessoas)

- 200 gr Cherne filete com pele e sem espinhas
- 200 gr Imperador filete com pele sem espinhas
- 200 gr Robalo filete com pele sem espinhas
- 200 gr Camarão
- 2 Tomates coração de boi maduros às rodela
- 50 gr Juliana de pimentos verdes, vermelhos e amarelos
- 1 Dente de alho esmagado
- 1 dl Azeite extra virgem
- 2 Colheres sopa de basilico
- 1 Cebola às meias-luas
- 1/2 dl Vinho branco
- Sal e pimenta em grão moída q.b

Corte o peixe em pedaços de tamanhos semelhantes.
Num tacho coloque em camadas a cebola, o alho, os pimentos e o tomate, o peixe temperado com sal e pimenta e finalmente uma camada com legumes idêntica à primeira. Regue com o azeite e o vinho branco e adicione o basilico. Rectifique os temperos. Tape e leve a cozer em lume brando cerca de 15 minutos.
Sirva com arroz e salada mista.

Pregado Assado com Alhos e Azeite Extra Virgem

(10 pessoas)

- 800 gr Pregado limpo em filetes com a pele e sem espinhas
- 4 Dentes de alho esmagados
- 1 dl Azeite extra virgem
- 2 Colheres de sopa de coentros ripados
- Sumo de meio Limão
- 1 Chalota picada
- Sal e pimenta em grão moída q.b

Corte os filetes em triângulos e tempere-os com o alho, a chalota picada, os coentros, o azeite, o sumo de limão, o sal e a pimenta. Deixe repousar cerca de 10 minutos. Coloque num tabuleiro de forno e leve a assar a 150°C por 10 minutos.

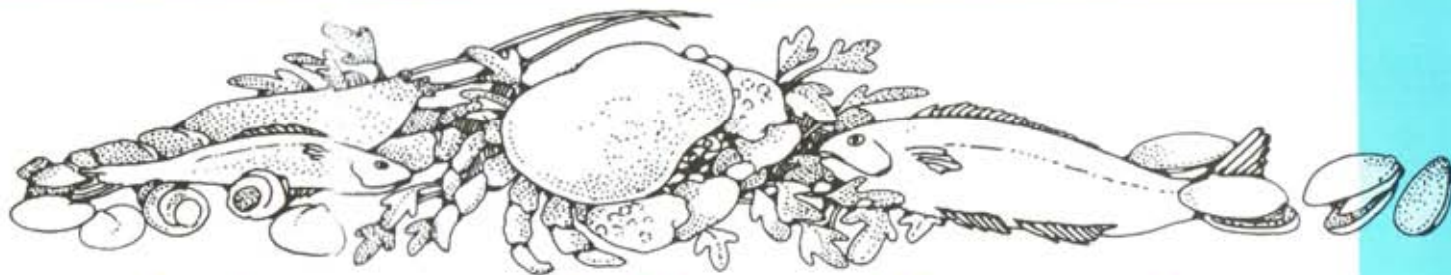
Sirva com grelos salteados em azeite e alho e batata cozida esmagada com um garfo e temperada com azeite, sal, pimenta e salsa picada.





FAUSTO AIROLDI

RESTAURANTE BICA DO SAPATO



Bacalhau Escalfado em Azeite com Tomates Assados com Alho e Oregãos

(6 pessoas)

- 4 Postas de bacalhau demolhado ou bacalhau fresco
- 8 Tomates xuxa
- 6 Dentes de alho descascados
- Oregãos q.b
- Azeite 0,7° q.b

Aqueça ligeiramente azeite suficiente para cobrir as postas do bacalhau (não deixe ferver). Introduza as postas no azeite e deixe cozinhar em lume muito brando cerca de 10 minutos.

Com uma faca pequena faça várias incisões nos tomates e introduza o alho cortado em lascas e os oregãos. Pingue os tomates com azeite e polvilhe-os com sal e pimenta. Leve a assar em forno a baixa temperatura.

Retire o bacalhau e sirva com os tomates assados. Pode também acompanhar com uma salada fresca ou brócolos cozidos.



Sardinhas Assadas no Sal com Salada de Pimentos

(6 pessoas)

- 24 Sardinhas muito frescas inteiras
- 2 Kg Sal grosso
- 1 Kg Pimentos
- 4 Dentes de alho
- Azeite extra-virgem q.b

Forre um tabuleiro com papel de alumínio e encha o fundo com sal grosso. Borrife o sal com um pouco de água e calque muito bem. Disponha as sardinhas sobre o sal e cubra-as de sal grosso borrifando de novo com água e calcando muito bem. Leve ao forno bem quente durante 30/40 minutos.

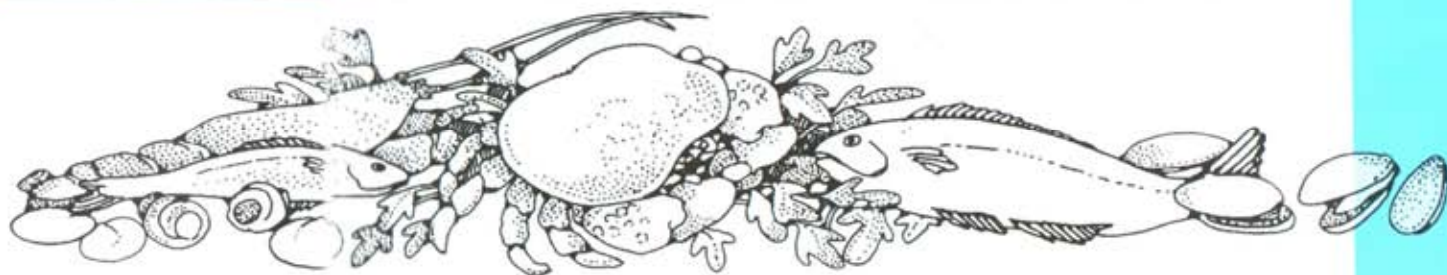
Entretanto asse os pimentos e quando estiverem assados coloque-os num saco de plástico bem fechado durante 5 minutos. Depois retire-lhes as peles e as grainhas e corte-os em tiras. Tempere com azeite virgem, alho picado, sal, pimenta e oregãos.

Retire as sardinhas do forno, quebre com cuidado o sal e sirva as sardinhas inteiras. Se o tabuleiro for grande, pode enterrar em volta umas batatas novas e assá-las também no sal para acompanhar. Regue com azeite virgem e sirva bem quente.





VICTOR SOBRAL



Bacalhau Fresco Confitado com Cítrinos, Pimenta da Jamaica e Migas de Feijão Frade

(6 pessoas)

1,5 Kg Bacalhau fresco
 4 dl Azeite virgem
 10 gr Zesto de limão
 2 Hastes de alecrim
 10 Dentes de alho em camisa
 3 gr Pimenta da Jamaica
 Sal marinho q.b

Guarnição
 1 Kg Pão de trigo
 450 gr Feijão frade cozido
 4 Unid. ovo cozido picado
 100 gr Cebola picada
 20 gr Alho picado
 0,5 l Caldo de galinha
 0,5 dl Azeite virgem
 Sal marinho q.b
 Pimenta preta de moinho q.b
 2 dl Azeite de cozedura
 com zestos de cítrinos

Peixe: Tempere o bacalhau com sal marinho e coza-o no azeite num recipiente tapado, em lume brando.

Guarnição: Prepare as migas de feijão frade: molhe o pão com o caldo e leve a cozinhar no azeite quente com a cebola, o alho e parte do feijão. No final adicione o feijão restante e o ovo cozido picado. Tempere com sal e pimenta.

Disponha as migas no prato, coloque lateralmente as tranches do bacalhau, o zesto de limão e o alho e perfume com um fio do azeite da cozedura.



Garoupa Corada com Favas, Cogumelos e Azeite de Alho

(6 pessoas)

1,5 Kg Garoupa em tranches
 0,5 dl Azeite virgem
 Pimenta de moinho q.b
 Sal marinho q.b
 Pão ralado q.b

Guarnição
 400 gr Favas frescas
 ou congeladas
 1 Kg Cogumelos de Paris
 laminados
 250 gr Cebola aos cubos
 0,5 dl Azeite virgem
 Sal marinho q.b
 Pimenta preta de moinho q.b
 Salsa em folhas q.b

Azeite Aromatizado
 1 dl Azeite virgem extra
 3 Dentes de alho

Peixe: Tempere as tranches de garoupa com sal marinho e pimenta de moinho, passe por pão ralado e core em azeite virgem. Leve ao forno para terminar a cozedura.

Guarnição: Coloque os cogumelos num tacho ao lume com um fio de azeite de modo a que estes percam a sua água. Escorra-os e saltei-os num fio de azeite virgem com cebola em cubos e favas peladas. Tempere com sal marinho e pimenta de moinho e aromatize com folhas de salsa.

Azeite Aromatizado: Escalde os dentes de alho em água a ferver, escorra-os e misture-os com o azeite virgem no liquidificador. Disponha a guarnição no centro do prato, coloque por cima as tranches de garoupa e aromatize com o azeite de alho.



Conselhos Práticos

Sempre que fizer um refogado pode optar por um “refogado saudável”, isto é: utilize azeite, cebola, alho, tomate e um pouco de água e leve ao lume num tacho com tampa. O vapor que se forma e a pequena quantidade de água que adicionou impede o azeite de atingir temperaturas muito elevadas e de se “queimar”. Não perderá nada em sabor mas ganhará muito em saúde.

Não adicione muito sal aos alimentos que confecciona. Estas receitas deixam um pouco ao seu critério a quantidade de sal a utilizar. Obviamente

que o seu estado de saúde tem influência na quantidade de sal que pode adicionar. Mesmo sendo saudável não se esqueça que a prevenção começa quando estamos bem. As ervas aromáticas e especiarias aqui recomendadas são uma excelente alternativa.

Cozinhar ao sal pode dar a impressão que vamos salgar a comida e parecer um contra-senso num livro de receitas saudáveis. No entanto, quando o fazemos, a temperatura do forno “liga” o sal formando uma capa. Este não se consegue dissolver e assim não

passa para os alimentos. Nesta forma de confecção não é necessário temperar os alimentos.

Em todas as receitas sugeridas pode utilizar peixe fresco ou congelado. Quando o adquirir deve ter alguns cuidados.

No caso de ser peixe fresco: Observe o aspecto do peixe. O peixe fresco está rijo, tem as escamas aderentes, os olhos transparentes, as guelras vermelhinhas e um cheiro agradável a fresco. Se estiver muito mole ao toque, com os olhos vermelhos e um cheiro desagradável pode não ser uma boa opção.

Atenção aos peixes graúdos vendidos à posta que só devem ser adquiridos em locais de confiança.

Muitas vezes o peixe congelado é uma excelente opção, não só económica, mas também de frescura e a nível nutricional. Quando o adquirir olhe para dentro da embalagem ou então palpe-a. Se ele mantiver todas as suas boas características não tem cristais de gelo à volta das postas, nem dentro da embalagem. Esta é a sua característica de segurança.

Elsa Feliciano

Assessora de Nutrição

Fundação Portuguesa de Cardiologia



Apoio:



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

Instituição de Utilidade Pública

R. JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR, 64 - 2º Dt.º

1070-153 LISBOA • PORTUGAL

Tel: 213 815 000 • Fax: 213 873 331

fpcardio@mail.telepac.pt

Delegação Norte: R. da Torrinha, 254 Loja E • 4050-610 PORTO • Tel: 222 038 082 • Fax: 222 038 083

Delegação Centro: Av. Sã da Bandeira, 52 - 1º • 3000-350 COIMBRA • Tel: 239 838 598 • Fax: 239 827 996

Delegação da Madeira: Av. Arriaga, 50-1º - sala 1 • 9000-064 FUNCHAL • Tel: 291 232 803

www.fpcardiologia.pt

Maio de 2007

