

Receitas com Peixe

5 OPÇÕES SAUDÁVEIS PARA O JANTAR



FLÁVIA VIANA

SALMÃO AO MOLHO DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- 500g de lombo de salmão
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 colher (sopa) rasa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Fio de azeite
- 2 colheres (sopa) de alcaparras
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lombo de salmão com alho, sal e pimenta-do-reino.
2. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite.
3. Coloque o salmão com a pele voltada para baixo (se tiver pele) e grelhe em fogo médio por cerca de 4 a 5 minutos.
4. Vire com cuidado e grelhe o outro lado por mais 2 a 3 minutos, até dourar e ficar suculento. Reserve.
5. Na mesma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo.
6. Adicione as alcaparras e refogue rapidamente por 1 a 2 minutos para liberar o sabor.
7. Despeje o molho quente sobre o salmão e sirva imediatamente.

TILÁPIA GRELHADA COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica (opcional)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cenoura em rodela fina
- 1 abobrinha em rodela
- 1 pimentão em tiras
- 1 cebola em tiras
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de tilápia com limão, alho, sal, pimenta e páprica. Deixe marinar por 10 minutos.
2. Aqueça uma frigideira com azeite e grelhe os filés por 3 a 4 minutos de cada lado, até dourar. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione azeite e refogue os legumes até ficarem macios, porém levemente crocantes.
4. Ajuste o sal, finalize com cheiro-verde e sirva com a tilápia grelhada.

ATUM FRESCO ACEBOLADO

INGREDIENTES

- 1 filé de atum
- 2 dentes de alho
- 1 limão
- sal à gosto
- 1 cebola roxa
- 2 tomates
- 1/2 pimentão verde
- Azeite

MODO DE PREPARO

1. Tempere o filé de atum com alho, suco de limão e sal. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Aqueça uma frigideira com um fio generoso de azeite.
3. Sele o atum em fogo médio-alto por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado (para ficar levemente rosado por dentro). Retire e reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione mais um fio de azeite se necessário e refogue a cebola roxa até começar a murchar.
5. Acrescente o pimentão e refogue por 2 minutos.
6. Adicione os tomates e cozinhe rapidamente, apenas até ficarem macios. Ajuste o sal.
7. Volte o atum para a frigideira por 1 minuto para incorporar os sabores ou sirva o refogado por cima do peixe.

FILÉ DE TILÁPIA ASSADO

INGREDIENTES

- 500g de filé de tilápia
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Lemon pepper a gosto
- 200g de tomate em rodela ou cubos
- 1 cebola roxa em rodela
- Salsinha picada a gosto
- 50g de azeitonas verdes
- 50g de azeitonas pretas
- 60ml de azeite

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Tempere os filés com suco de limão, sal, pimenta e lemon pepper. Deixe marinar por 10 minutos.
3. Em uma travessa, disponha os filés e espalhe por cima os tomates, a cebola roxa e as azeitonas.
4. Regue com o azeite, distribuindo bem sobre todo o peixe.
5. Leve ao forno por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até o peixe ficar macio e levemente dourado.
6. Finalize com salsinha picada antes de servir.

PEIXE AO MEDITERRÂNEO

INGREDIENTES

- Azeite a gosto
- 1 cebola picada
- Pimentões verdes picados
- Pimentões vermelhos picados
- 500 g de tomates cereja
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Mistura de ervas desidratadas a gosto
- Azeite para finalizar
- 4 fatias de salmão
- Pimenta a gosto
- Páprica a gosto
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Em uma travessa, espalhe a cebola, os pimentões e os tomates cereja.
3. Tempere com alho, sal, pimenta e ervas desidratadas. Regue com azeite e misture bem.
4. Tempere as fatias de salmão com pimenta, páprica e uma pitada de sal.
5. Disponha o salmão sobre os legumes e regue com mais um fio de azeite.
6. Leve ao forno por aproximadamente 20 a 25 minutos, até o peixe ficar macio e levemente dourado.

PARA MAIS RECEITAS:



ACESSE NOSSO SITE

**ENTRE NO NOSSO GRUPO NO
WHATSAPP**