

Receita de Salmão Belle Meunière

Meio que sem querer, mais uma receita de um clássico francês (mas em versão BR). Estou falando do Salmão Belle Meunière, fácil e delicioso!++

Receita de Bacalhau com Natas

Seguindo com a serie sobre Portugal, minha receita de Bacalhau com Natas. Não é tradicional, mas que formulei comparando as que vi e provei.+

Cod Accras, o bolinho de bacalhau francês

Seguindo com os posts de receitas clássicas francesas, hoje é dia de aprender sobre o Cod Accras, o bolinho de bacalhau francês. Super fácil!

Cooking with Beer: Fish and Chips com Double IPA Selva

Nesta serie de posts Cooking with Beer não poderia faltar uma receita de Fish and Chips! Aqui usei uma double IPA da Brasserie Atrium, vem!++

Receita de Tartar de Atum

Receita de Tartar de Atum, saudável e leve, ideal para dias quentes de verão. Autêntica receita de viagem, inspirada em um prato que provamos em Washington.

Filé de Peixe com Sálvia e Risotto de Aspargos

Receita de Filé de Peixe que faço sempre, com dica de acompanhamento como sugestão de cardápio para a Páscoa!



Este **Filé de Peixe com Sálvia** é uma legítima receita de viagem! Vem de um restaurante de *Bellagio* na Itália, onde provamos um prato que tinha “Peixe do Lago Como com Sálvia e Risotto de Limão”. Desde então tenho preparado peixe assim, pois é uma das nossas receitas favoritas!

Infelizmente essa experiência tem 9 anos e é de um período em que não costumava tirar fotos de pratos. Mas tenho para mim que a memória é sempre o melhor souvenir de viagem! Por isso segue a receita de **Filé de Peixe com Sálvia**, com sugestão de acompanhamento que combina muito bem.

Receita dois em um, com ingredientes para servir duas pessoas.

Filé de Peixe com Sálvia

Ingredientes

- **Filé de peixe** branco (usei pangasius, mas fica excelente com tilápia) em quantidade ao seu gosto – eu usei 2

- cortados ao meio;
- Folhas de sálvia (quantidade ao seu gosto);
- Sal, pimenta branca e azeite.



Filé de Panga.

Modo de preparo

Tempere os filés com uma pitada de sal e pimenta e reserve. Lave e seque bem as folhas de sálvia. Corte em tiras ou use inteira (sem os talos). Aqueça uma frigideira, quando estiver quente, coloque azeite em quantidade suficiente para grelhar. Coloque sálvia de um dos lados de cada filé em quantidade a seu gosto e coloque na frigideira para dourar.

Antes de virar cada filé para dourar do outro lado, coloque mais sálvia e vire o filé. Importante não deixar queimar, para a sálvia não amargar. Quando estiver dourado dos dois lados, está pronto!



— — —

Risotto de Aspargos com Limão

Ingredientes

- 75 g de manteiga sem sal;
- 750 ml de caldo de legumes;
- 3/4 de xícara de arroz arbóreo;
- 1 cebola pequena picada em cubinhos;
- 1 dente de alho;
- 3/4 de xícara de vinho branco seco;
- Suco de 1/2 limão
- 8 a 12 aspargos;
- 50 g de queijo parmesão ralado;
- Fio de azeite, sal e pimenta branca.



Modo de preparo

Descasque e corte a cebola em cubinhos. Aqueça o caldo de legumes e coloque uma colher de manteiga em uma frigideira de borda alta (ou uma [panela wok](#)). Derreta a manteiga e coloque a cebola picada para refogar. Quando estiver cozida, acrescente o alho descascado e triturado (ou picado).

Refogue por mais dois minutos e adicione o arroz. Misture bem e adicione o vinho, mexendo até que evapore. Quando o vinho evaporar, comece adicionar o caldo, uma concha por vez. Mexa, quando evaporar, adicione mais uma colher e assim por diante, até que o grão esteja no ponto.



Enquanto o risotto cozinha, prepare os aspargos separadamente. Limpe os aspargos, separe a parte mais dura e fibrosa da parte de baixo (pode guardar para fazer uma sopa como [nessa receita aqui!](#)). Aqueça uma frigideira e com um fio de azeite, refogue por 3 min os aspargos cortados em 3 ou 4 partes.

Quando o risoto estiver pronto, adicione os aspargos e o suco de limão. Misture bem e adicione uma segunda colher de manteiga, para deixar mais cremoso. Finalize adicionando o queijo parmesão ralado, e ajustando sal e pimenta branca (até mais caldo, caso sinta que precise ficar mais cremoso). Sirva como acompanhamento do **Filé de Peixe com Sálvia**.





Para outras receitas com peixe, confira [este link aqui](#).

Poke bowl, o que é e como fazer

*Aprenda a fazer **Poke bowl**, o prato tradicional havaiano.*



O que é Poke

O **Poke bowl** é um prato havaiano à base de peixe ou frutos do mar, tradicional do Havaí. O parente distante do *temaki* e do *sushi* (pois leva muitas vezes os mesmos ingredientes) tem uma base de grãos (geralmente arroz), peixe fresco em cubos, molho de soja e alguns legumes. Variações do prato podem levar salada, quinoa, frutos do mar ou até mesmo ser vegetariano.



O prato surgiu no Havaí nos anos 1960, quando pescadores preparavam um prato rústico com peixe cru temperado e cortado em cubos graúdos, servido em uma tigela com arroz japonês. A natureza leve, fresca e saudável do **Poke** rapidamente o fez popular no Brasil, quando alguns restaurantes levaram a “novidade” para o país.

— — —

Como fazer Poke Bowl

Para montar seu **Poke Bowl**, é preciso escolher uma base, uma proteína, os legumes, um molho e as coberturas para finalizar (que dão um toque especial ao prato). Para fazer o seu prato, é preciso cozinhar a base, temperar a proteína escolhida (e cozinhar, se assim preferir), cortar os legumes (normalmente servidos crus) e montar, finalizando de forma harmônica com os ingredientes de sua preferência.

Abaixo segue uma lista (que pode ser impressa!) para montar o seu **Poke**, com os ingredientes básicos e mais tradicionais

usados no preparo do prato. Algumas receitas incluem frutas, nozes e castanhas. Faça de acordo com a sua preferência!

Monte seu Poke

Escolha uma base

- Arroz branco para sushi
- Arroz integral
- Salada verde
- Quinoa



Escolha os vegetais

- Pepino
- Rabanete
- Cebola roxa
- Abacate
- Repolho roxo
- Edamame
- Cogumelo shimeji



Escolha a proteína

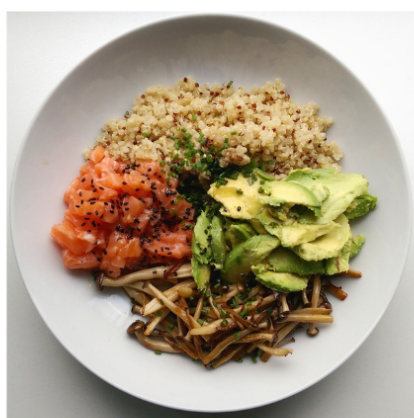
- Salmão
- Atum
- Peixe branco
- Polvo
- Camarão
- Vieiras
- Lula



Escolha um molho (shoyu, teriyaki...)

Finalize com:

- Gergelim
- Cebolinha
- Coentro
- Gengibre
- Ovas de peixe
- Algas
- Brotos



Para dica de preparo do shimeji e da quinoa, confira os posts abaixo:

<http://www.receitadeviagem.com.br/shimeji/>

<http://www.receitadeviagem.com.br/quinoa/>

-- --

Receita de Poke de Salmão com Quinoa

Abaixo, segue dica de preparo do meu **Poke bowl** favorito, com Salmão e Quinoa e sua variação com arroz de sushi e pepino. Vem ver!

Ingredientes

Os ingredientes que você vai precisar estão na foto abaixo!



Modo de preparo

Cozinhe a quinoa conforme as dicas deste post aqui. Limpe os cogumelos shimeji e prepare conforme as dicas deste post aqui. Corte o salmão em cubos e tempere com um pouco de azeite e shoyu misturados. Corte o abacate em fatias, a cebolinha e monte conforme a foto. Finalize com gergelim e mais molho shoyu.



Abaixo, dica de preparo com arroz ao invés de quinoa e adição de pepino.





— — —

Gosta deste tipo de post com um pouco de história + receita? Deixe sua opinião no box de comentários.

Algumas outras receitas para inspirar na hora de preparar seu Poke, acesse [este link aqui!](#)

Receita de Ceviche Mexicano

*O **ceviche** é um dos preparos com peixe que mais amo em dias de calor e esta receita é ideal para aliviar o peso das altas temperaturas.*



Eu recebi esta receita de **Ceviche** por e-mail de um supermercado aqui da Bélgica e por motivos de “*não tinha o peixe indicado*” resolvi dar meus muitos toques pessoais. E acabei fazendo ela como gosto, servindo com o que acho que combina e ficou deliciosa – tanto quanto a receita de **ceviche de tilápia** que já postei [aqui](#).

Como publiquei no instagram e já recebi pedidos de como faz este **Ceviche** que chamei de *Mexicano*, aqui compartilho como sugestão para este verão que aí no BR costuma ser escaldante. Nada melhor que uma comidinha que não precisa ir ao fogo para refrescar a vida, não é mesmo? E me aguardem que nessa mesma linha de cozinha fria tenho mais duas para postar já! Medidas para duas pessoas, apreciem sem moderação.

Receita de Ceviche Mexicano

Ingredientes

- 300 g de filé de peixe branco (eu usei merluza, mas me arrependi até à morte, pois tinha muito espinho!);
- 2 limões;
- Coentro;
- Azeite de oliva;
- 1 abacate pequeno;

- 1 cebola roxa;
- 1 tomate;
- 1/2 pimenta dedo de moça;
- Pimenta Tabasco;
- Sal;
- Azeite;
- Doritos original (ou genérico).

Modo de Preparo

Certifique-se de que não há nenhum espinho no filé de peixe. Corte o peixe em cubinhos pequenos. Coloque em uma tigela, adicione o suco dos limões e misture bem. Cubra e deixe descansar por pelo menos 1h na geladeira.

Corte finamente a cebola vermelha, na quantidade que desejar colocar no ceviche. Lave com água gelada, trocando a água algumas vezes, para que se mantenha crocante e seu sabor não fique tão forte. Corte o tomate ao meio, remova as sementes e depois, corte as duas metades em cubinhos.

Corte o abacate ao meio, remova a semente e com uma faca, faça cortes nos dois sentidos. O espaço entre os cortes deve ser de mais ou menos meio cm, para fazer os cubinhos. Com uma colher, corte o abacate na horizontal, para formar os cubinhos.

Lave e corte o coentro, na quantidade que desejar. Remova as sementes e corte finamente a pimenta dedo de moça. Misture tomate, abacate pimenta, coentro e cebola na travessa final, onde irá servir o ceviche.

Escorra sem descartar o caldo do peixe que estava marinando no limão. Coloque o peixe na mesma travessa dos ingredientes e tempere com sal, molho Tabasco e azeite na quantidade que desejar. Finalize com o caldo onde o peixe estava marinando. Ajuste sal e pimenta a seu gosto e sirva para comer com Doritos.



Dica com imagem e historinha

Não sei se já comentei aqui, mas abacate (ou avocado, nome em inglês que muitos no BR tem usado) é a fruta do momento. Só se fala em *avocado toast*. Mas essa febre tem seu custo: muitos tem se aventurado na cozinha a preparações com ele e tem se machucado. Por isso abaixo segue uma sequência de fotos, explicando mais ou menos como fazer para cortar o abacate sem problemas (caso não tenha explicado de forma clara no *Modo de Preparo*). Beijos e se cuidem!



Receita francesa da semana: Sole Meunière

Testamos + uma receita clássica francesa e este Sole Meunière é uma boa opção para quem não é muito fã de peixe, mas quer aumentar o consumo.+

Receita de Curry Tailandês Vermelho

Não sei se cheguei a comentar aqui, mas a proximidade com vários supermercados asiáticos aqui Bruxelas me deixou um tanto emocionada! São tantos ingredientes diferentes, tantas opções de marcas...Aproveitei a desculpa da Sexta-feira Santa para comprar um belo peixe fresco e preparei o mesmo de duas maneiras: uma mais italiana e outra que segue abaixo. Espero que apreciem!

Receita de Curry Tailandês Vermelho



Ingredientes

- 300 gramas de filé de peixe branco fresco (eu usei bacalhau, mas recomendo testar com Tilápia/Saint Peter);
- 1 pimentão vermelho (se tiver em conserva sem sementes e casca, melhor!);
- 2 tomates;
- 2 colheres de sopa de molho de ostras;
- 2 colheres de chá de pasta de curry vermelho;
- 100 ml de leite de coco;

Adicione os cubos de peixe com cuidado, sem mexer muito, para que mantenham-se inteiros. Quando estiverem cozidos (aproximadamente 4 minutos), está pronto o curry. Sirva em um *bowl* junto o arroz.



Preparando o arroz jasmim

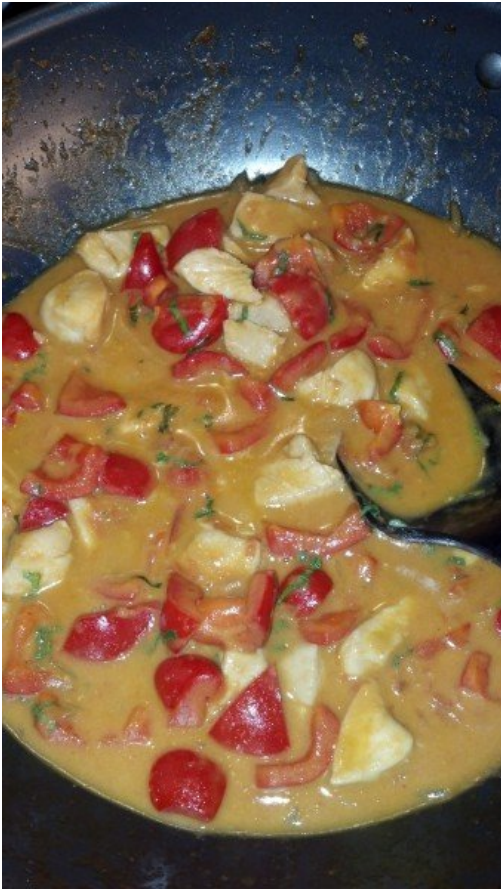
Refogue o arroz brevemente com azeite e uma pitada de sal. Adicione água quente (2 x 3/4 de xícara). Atente que o arroz jasmim precisa de um pouco menos de água que o arroz usado tradicionalmente no Brasil. Se este arroz cozinhar demais, perde muito de seu sabor e aroma natural.

Meu truque para deixar ele soltinho: assim que estiver *al dente*, desligue a panela e deixe que ele finalize o cozimento sozinho. Adicione um pano seco e limpo entre a panela e a tampa. Antes de servir, adicione o coentro fresco picado.

Dica 1: sei que não é tão fácil assim achar *pasta de curry* pronta, mas é possível preparar a mesma. Segue [link](#) com dica de preparo de **Pasta de Caril Básico Tailandês**. Se fizerem, me contem como ficou?!



Dica 2: eu preparei este mesmo **curry** com frango, mas você pode fazer com a carne que desejar. Apenas atente que peixe e frutos do mar tem cocção rápida (minutos!) e podem ser cozidos rapidamente direto no molho. Já se optar por franco, porco, ovelha ou gado, adicione a carne para refogar antes mesmo do tomate. Quando estiver passado, adicione os demais ingredientes (tomates, pimentões e leite de coco). É o casa da foto abaixo, onde preparei com frango.



Dica 3: este é um prato que aceita com facilidade uma versão vegetariana, onde a carne por ser substituída com facilidade por legumes de sua preferência. Aliás, mesmo se não for vegetariano, pode adicionar legumes de sua preferência.

Receita de Ceviche de Tilápia



Desde que descobrimos o **filé de tilápia** (vendido também como *Filé de Saint Peter*), passamos a elaborar somente ele como peixe. Hoje compartilho a **Receita de Ceviche de Tilápia**, como dica para um almoço leve nesta **sexta-feira santa**.

Mais uma vez o blog fazendo jus ao nome *Receita de Viagem*: a primeira vez que comi **ceviche de peixe branco** foi quando visitamos Curaçao, no Landhuí Misje. As recomendações sobre este restaurante estão [neste post aqui](#).

Vamos à receita de peixe? Porção para duas pessoas.

Ingredientes

- 2 filés inteiros de tilápia/saint peter (+ ou - 400 gramas);
- 1 pimenta dedo de moça;
- 1 cebola roxa;
- 2 colheres de sopa de coentro;
- 3 limões;
- 1 colher de chá de gengibre;
- 3 colheres de azeite extra virgem;
- 2 tomates italianos;
- 1/2 grão de alho;
- sal e pimenta do reino à gosto.

Modo de preparo

Corte o **filé de tilápia** em cubos de aproximadamente 2cm. Tempere com sal e pimenta preta e adicione o suco de 2 limões. Deixe na geladeira marinando por aproximadamente 1h, ou até que o peixe esteja com aparência de cozido. É o limão quem faz este cozimento.

Enquanto isso, corte a cebola em tiras finas e deixe de molho em água gelada. Isso faz com que ela fique com sabor um pouco mais suave e não dominará o ceviche. Corte os outros ingredientes: tomate, coentro, pimenta dedo de moça, gengibre e alho.

Quando o peixe estiver completamente branco, retire da geladeira e remova parte do líquido. Esse líquido do cozimento pode ser servido à parte, para quem desejar acrescentar mais no próprio prato. Esta é a base que costumam chamar de **leite de tigre** no Peru (claro que não é feita exatamente assim).

Adicione todos os outros ingredientes ao peixe: azeite, alho,

pimenta dedo de moça, coentro, tomate e gengibre. Ajuste sal e pimenta se achar necessário. Sirva acompanhado de pão fresco (~~recomendado para quem vai provar pela primeira vez~~) e mais limão.



Dicas: esta receita pode ser preparada com outros peixes brancos, apenas. Se desejar provar outros sabores e misturas, outros preparos de **ceviche**, indico a visita a [Cevicheria Japesca](#), restaurante que já falei [aqui neste post](#).

O peixe precisa ser fresco, não ter sido congelado. Se ele aquecer, perderá algumas de suas propriedades e sofrerá alteração de sabor. O peixe branco escolhido não pode conter muita gordura e a Tilápia é um dos mais saborosos disponíveis no Brasil para o preparo deste prato.

Origem: o Cevivhe é o prato nacional do Peru. A primeira versão encontrada do prato data de 2000 anos a.C., no litoral norte do Peru. Parte da culinária de todos os países dos Andes, o Ceviche é Patrimônio Cultural do Peru e tem até um

dia especial, comemorado em 28 de julho.

Receita de Peixe: Carpaccio de Haddock

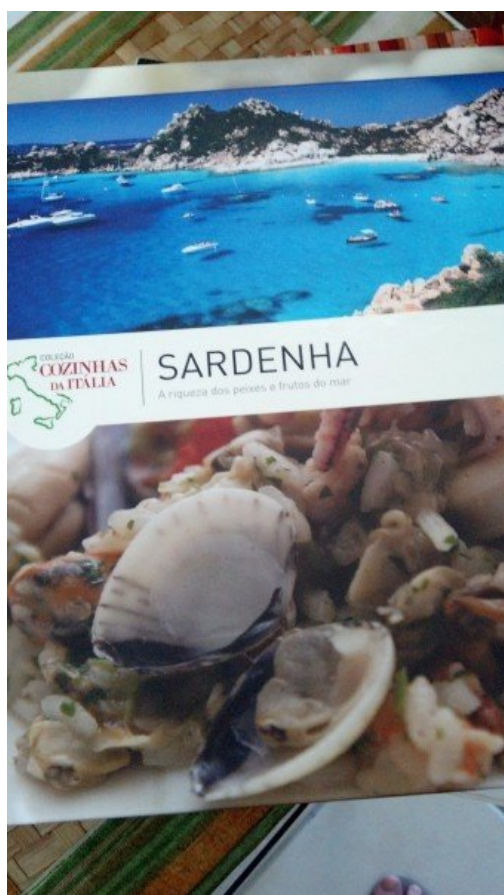
*Não é que não coma peixe, mas apesar de ser fã de peixes e frutos do mar, ainda não tinha me organizado para postar aqui! Esta **receita de peixe** que indico é muito fácil, espero que testem e aprovelem!*



Eu comecei a postar **receitas de regiões da Itália** e como começamos a nos envolver com a mudança para cá, acabei deixando este projeto de lado. Infelizmente a coleção na qual eu estava me baseando não veio na mudança mas eu espero que os amigos e familiares possam me trazer em breve!

Mesmo assim consegui testar algumas ainda no Brasil e vou postar para que possam provar os sabores tradicionais do país em formato de bota. A de hoje, do **Carpaccio de Haddock** eu fiz inspirada na publicada no livro abaixo, da região da **Sardenha**, na **Itália**.

Como ela só foi “inspirada” na tradicional, no final eu falo sobre as diferenças da **receita do livro** em relação à que fiz.



Ingredientes

- 1 bandeja de haddock defumado em fatias finas;
- 1 limão siciliano;
- 1 laranja;
- 1 maço de rúcula;
- 2 colheres de azeite extra virgem;
- 2 colheres de chá de pimenta rosa (aroeira);
- pão fresco.

Modo de preparo

Raspe a casca de limão (1 colher de sopa) e reserve. Raspe as

cascas de laranja (1 colher de sopa) e reserve. Esprema o suco do limão e da laranja e misture com as raspas e o azeite.

Lave as rúculas e monte o **Haddock** já fatiado sobre os pratos. Adicione rúcula e pão e por fim, regue o tempero com o limão, a laranja e o azeite. Por fim, adicione a pimenta rosa, também conhecida como **pimenta de aroeira**.

Sobre a receita original + algumas dicas: a receita do livro indica o uso de robalo fresco. Eu usei **Haddock defumado** por achar mais prático (e por estar a fim de provar o bichinho!) e tenho certeza de que ficará bom preparado com qualquer eixe branco ou até mesmo salmão. Se usar defumado, lembre: não precisa adicionar sal e nem deixar marinando no suco de limão, laranja, azeite e raspas. Se usar **peixe fresco** e não defumado, faça a mistura de limão+laranja+raspas+azeite, regue os filés cortados finamente (mais fino que sashimi!) e deixe marinando na geladeira por no mínimo 1 hora.

Segue foto do livro, para que você tenha uma ideia de como deve ficar se feita com peixe fresco.

