

4 receitas com peixe

Nutri Carol Sessa





Tilápia com legumes

Ingredientes:

2 filés de tilápia

1 abobrinha média cortada em rodelas

1 berinjela média cortada em rodelas

1 pimentão vermelho cortado em tiras

Suco de 1 limão

Azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Ervas frescas (como coentro, salsa ou manjericão)

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Tempere os filés de tilápia com suco de limão, sal e pimenta a gosto. Em uma assadeira, distribua as rodelas de abobrinha, berinjela e as tiras de pimentão. Regue com um fio de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve a assadeira ao forno e asse por cerca de 15-20 minutos, ou até os legumes ficarem macios. Enquanto os legumes estão assando, grelhe os filés de tilápia em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite de oliva, por aproximadamente 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos. Sirva os filés de tilápia grelhados acompanhados dos legumes assados.



Atum em conserva (caseiro)

Ingredientes

300 g de atum fresco, em fatias de 3 cm de espessura

1,5 litro de água

1/4 de xícara (50 ml) de vinagre de vinho branco

3 folhas de louro

500 ml de azeite de oliva

sal a gosto

Instruções

Escalde um vidro com tampa na água fervente. Com uma pinça, retire o vidro da água e deixe escorrer e secar sobre um pano limpo. Coloque o atum numa panela, cubra com água, tempere com sal, o vinagre e as folhas de louro e deixe ferver em fogo baixo por cerca de 1 hora, ou até ficar macio. Durante a fervura, retire e descarte a espuma que se formar na superfície e junte mais água se necessário. Escorra o atum, arrume os pedaços dentro do vidro com as 3 folhas de louro e cubra com azeite.

O atum pode ser conservado na geladeira por até 1 semana.



Bacalhau assado

Ingredientes:

400g de lombo de bacalhau dessalgado

2 batatas médias cortadas em rodelas finas

1 cebola média cortada em rodelas

1 pimentão vermelho cortado em tiras

1 pimentão amarelo cortado em tiras

2 dentes de alho picados

Azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Suco de 1 limão

Salsinha picada para decorar (opcional)

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma assadeira, distribua as rodelas de batata, as rodelas de cebola e as tiras de pimentão. Regue os vegetais com um fio de azeite de oliva, adicione o alho picado, sal e pimenta a gosto, e misture bem para temperar. Coloque o lombo de bacalhau sobre os vegetais na assadeira.

Regue o bacalhau com suco de limão e um fio de azeite de oliva. Leve a assadeira ao forno e asse por cerca de 25-30 minutos, ou até que o bacalhau esteja cozido e os vegetais estejam macios e levemente dourados. Retire do forno e, se desejar, decore com salsinha picada antes de servir.



Salmão com crosta de gergelim

Ingredientes:

2 filés de salmão

2 colheres de sopa de gergelim branco

2 colheres de sopa de gergelim preto

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma tigela, misture os gergelins branco e preto. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto, aqueça o azeite de oliva.

Passes os filés de salmão pelo gergelim, pressionando levemente para que fiquem bem cobertos.

Coloque os filés de salmão na frigideira e sele cada lado por cerca de 2 minutos, até que fiquem dourados. Quando virar, coloque fogo baixo e tampe, para cozinhar por dentro.

Espero que goste!

Instagram: @nutricionistacarolsessa

Contato: (27) 99804-9826

