

Receitas Selecionadas

PEIXES



ALMANAQUE
Gourmet

O Almanaque Gourmet e o HONDASHI®, tempero à base de peixe que combina perfeitamente com frutos do mar, saladas, carnes, legumes e sopas, trazem para esta Páscoa dez saborosas receitas que vão dar um toque especial a sua mesa.

Camarão, bacalhau, filé de pescada e atum são os ingredientes principais do nosso menu.

Aproveite esta data para reunir sua família e amigos, e bom apetite!

*Ana Sílvia Simões
editora-chefe*



Arroz com grão-de-bico e bacalhau

Ingredientes

500 g de bacalhau
1 xícara (chá) de grão-de-bico
6 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 xícara (chá) de arroz
1 cebola pequena picada
1 pimentão vermelho médio picado
1 sachê de HONDASHI®



Modo de preparo

Pique o bacalhau, lave e coloque-o numa tigela com 2 litros de água. Cubra-a com filme plástico e deixe de molho por 36 horas na geladeira, trocando a água no mínimo 6 vezes. Em seguida, escorra a água e coloque o bacalhau numa panela. Cubra com 2 litros de água, leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos ou até o bacalhau ficar macio. Retire do fogo, escorra a água e elimine a pele e as espinhas do bacalhau. Desfie-o grosseiramente e reserve.

Lave o grão-de-bico e coloque numa panela de pressão com 1 e 1/2 litro de água. Leve ao fogo e cozinhe por 15 minutos. Retire do fogo e tire toda a espuma formada na panela. Adicione 1 colher (sopa) de azeite de oliva e tampe. Cozinhe por mais 45 minutos ou até os grãos ficarem al dente. Retire do fogo, elimine a pressão e abra a panela. Escorra a água (reserve 2 xícaras de chá) e reserve o grão-de-bico.

Lave o arroz e deixe escorrer numa peneira. Coloque numa panela o restante do azeite e refogue a cebola por 3 minutos ou até ficar transparente, mexendo de vez em quando. Junte o bacalhau, o pimentão e o grão-de-bico e misture delicadamente. Adicione o arroz, a água reservada do grão-de-bico (fervente) e o HONDASHI®. Mexa com cuidado, reduza o fogo e cozinhe com a panela parcialmente tampada por 25 minutos ou até o arroz ficar al dente. Distribua o arroz dos pratos e, se preferir, decore com tomate seco.

Dica

Esta receita é uma ótima opção para aproveitar as aparas ou sobras de bacalhau.

Rendimento

4 porções

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes

- 700 g de bacalhau
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 2 cebolas médias em rodelas
- 1 sachê de HONDASHI®
- 4 batatas médias cozidas e em rodelas
- 2 ovos cozidos em rodelas
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço



Modo de preparo

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água algumas vezes. Escorra. Em uma panela grande, coloque o bacalhau, cubra-o com água e leve ao fogo alto para ferver. Deixe cozinhar com a panela semi-tampada por 20 minutos ou até que esteja macio. Escorra a água, desfie e reserve.

Em outra panela, aqueça o azeite em fogo alto e junte o alho e a cebola. Refogue por 4 minutos ou até que comecem a dourar. Acrescente o bacalhau e o HONDASHI® e refogue por 2 minutos. Adicione as batatas e misture delicadamente. Transfira para um refratário grande e decore com os ovos e as azeitonas. Cubra com papel- alumínio e leve ao forno quente (200°C) por 10 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento

6 porções

Camarão cremoso com shiitake

Ingredientes

12 camarões grandes
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
25 g de shiitake desidratado
2 sachês de HONDASHI® (20 g)
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
1/2 cebola média ralada
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto



Modo de preparo

Limpe os camarões, tirando as cascas e as cabeças. Lave em água corrente e elimine a parte escura do dorso. Reserve os camarões e coloque as cascas e as cabeças numa panela com 2 colheres (sopa) de azeite. Leve ao fogo e frite, mexendo de vez em quando, por 10 minutos. Adicione 1 litro de água e deixe cozinhar por 20 minutos. Retire do fogo.

Passa a mistura por uma peneira de malha fina, aparando numa tigela. Junte o shiitake desidratado e o HONDASHI® e hidrate por 15 minutos. Passado o tempo, separe o shiitake e pique em tiras bem finas. Reserve o caldo.

Numa panela, aqueça o azeite de oliva restante e, aos poucos, frite os camarões até ficarem rosados e cozidos de maneira uniforme. À medida que ficarem prontos, retire os camarões da panela e reserve. Na mesma panela, adicione a manteiga e a cebola e refogue por 2 minutos.

Polvilhe a farinha de trigo e doure-a, sem parar de mexer. Despeje, aos poucos e sem parar de mexer, o caldo de HONDASHI® e o shiitake. Cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme não muito encorpado. Tempere com o sal e misture os camarões. Retire do fogo e sirva com arroz e minierva-doce grelhada.

Dica

Este molho pode ser usado para temperar macarrão ou como base no preparo de risoto de camarão.

Rendimento

4 porções



Gratinado de bacalhau

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal (100 g)
- 1 cebola grande picada
- 1 cenoura grande ralada
- 400 g de bacalhau já demolhado, aferventado e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 4 xícaras (chá) de leite (800 ml)
- 1 sachê de HONDASHI®
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a cebola e a cenoura e refogue por 5 minutos. Acrescente o bacalhau, a farinha de trigo e o leite, sem parar de mexer, e deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Adicione o HONDASHI®, as azeitonas, a salsa e 2 colheres (sopa) do queijo ralado. Misture e retire do fogo.

Transfira para um refratário, salpique o queijo ralado restante e leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por 15 minutos para gratinar. Retire e sirva em seguida.

Dica

Caso prefira, substitua 1 xícara (chá) do leite pela mesma quantidade de creme de leite.

Para fazer o pré-preparo do bacalhau, deixe cerca de 800 g dele cru de molho na geladeira, de um dia para o outro, trocando a água pelo menos 4 vezes. Escorra e afervente-o em água abundante para depois desfiá-lo.

Rendimento

6 porções

Crepes de atum

Ingredientes

Crepes

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 sachê de HONDASHI®
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal derretida

Molho e recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola média picada
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 sachê de HONDASHI®
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 lata de atum escorrido
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Prepare os crepes: no liquidificador, coloque o leite, a farinha de trigo, o ovo, a manteiga, o HONDASHI® e o sal, e bata até obter uma mistura homogênea. Pincele margarina pela superfície de uma frigideira média e distribua meia concha de massa. Frite dos dois lados, até que doure. Repita este procedimento com o restante da massa, repondo a margarina sempre que necessário.

Faça o molho e o recheio. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a farinha de trigo e mexa até que doure ligeiramente. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos ou até que esteja transparente. Aos poucos, adicione o leite mexendo até obter um molho encorpado. Tempere com o HONDASHI® e o sal, junte o creme de leite e retire do fogo.

Divida este molho em duas partes iguais: uma delas reserve para cobrir os crepes e à outra, misture o atum e recheie os crepes. Disponha-os em um refratário retangular, regue com o molho reservado, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por aproximadamente 15 minutos ou até que gratine a superfície. Sirva em seguida.

Rendimento

7 porções



Espaguete com molho de gengibre e pescada

Ingredientes

- 300 g de pescada
- 300 g de espaguete cozido
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 4 colheres (sopa) de suco de laranja
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- 3 colheres (sopa) de gengibre em conserva
- 2 sachês de HONDASHI® (20 g)
- sal a gosto



Modo de preparo

Corte a pescada em tiras pequenas e frite-as numa frigideira com o óleo aquecido. Assim que dourar, junte a cebolinha-verde, o gengibre, o suco de laranja, o açúcar, o molho de soja, o creme de leite, o HONDASHI® e o sal.

Deixe cozinhar por 5 minutos ou até encorpar um pouco, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e reserve. Distribua o espaguete nos pratos e sirva com o molho. Decore com cebolinha-verde frita.

Rendimento

4 porções

Peixe à parmegiana light

Ingredientes

- 5 filés de pescada (500 g)
- 2 sachês de HONDASHI®
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 tomate grande em rodelas
- 1 xícara (chá) de queijo cottage (200 g)



Modo de preparo

Tempere os filés de pescada com 1 e 1/2 sachê de HONDASHI® e deixe tomar gosto na geladeira por 30 minutos. Passe cada filé pela farinha de trigo, pelo ovo e finalmente pela farinha de rosca.

Disponha-os em uma assadeira pequena, untada com o óleo, e leve ao forno quente (200°C) por 30 minutos ou até dourarem. Forre a assadeira com papel-alumínio para facilitar a retirada dos filés.

Espalhe o tomate e o queijo previamente misturado com o HONDASHI® restante sobre os filés e volte ao forno por mais 10 minutos. Retire e sirva em seguida.

Rendimento

5 porções

Pescada ao emmental e alho-poró

Ingredientes

- 6 filés de pescada (600 g)
- 2 sachês de HONDASHI®
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal
- 1 talo de alho-poró pequeno em rodellas
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 100 g de queijo emmental ralado grosso



Modo de preparo

Tempere os filés de pescada com 1 sachê de HONDASHI® e deixe tomar gosto por 10 minutos. Enquanto isso, em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) de margarina e leve ao fogo alto para derreter. Junte o alho-poró e refogue por 2 minutos ou até que murche. Acrescente o amido de milho previamente dissolvido na água e mexa até encorpar ligeiramente (cerca de 5 minutos).

Adicione o vinho, o creme de leite, o queijo e o outro sachê de HONDASHI®, e misture até derreter o queijo. Retire do fogo e reserve. Em uma frigideira grande, derreta a margarina restante em fogo alto e frite os filés por 2 minutos de cada lado ou até dourarem. Escorra e transfira-os para um prato de servir. Cubra com o molho e sirva na companhia de legumes cozidos e regados com azeite de oliva.

Rendimento

6 porções

Risoto de camarão

Ingredientes

6 colheres (sopa) de manteiga sem sal
1 cebola média picada
1 colher (chá) de salsa picada
1 colher (sopa) de sal
2 xícaras (chá) de arroz arbóreo cru
1 sachê de HONDASHI®
1 xícara (chá) de vinho branco seco
5 xícaras (chá) de água fervente
1/2 lata de creme de leite
400 g de camarões médios limpos



Modo de preparo

Em uma panela média, coloque 3 colheres (sopa) de manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte metade da cebola e refogue por 2 minutos ou até ficar transparente. Adicione os camarões e refogue até que mudem completamente de cor (cerca de 2 minutos). Acrescente a salsa e 1/2 colher (sopa) de sal, mexa e retire do fogo. Reserve.

Em uma panela grande, coloque o restante da manteiga e leve ao fogo alto para derreter. Junte a outra metade da cebola e refogue até ficar transparente. Adicione o arroz e refogue rapidamente até envolvê-lo por completo. Acrescente o HONDASHI®, o sal restante e o vinho, e cozinhe por 1 minuto para que o álcool evapore.

Aos poucos, junte a água mexendo sempre. Cozinhe em fogo médio até secar (cerca de 20 minutos) ou até que fique al dente. Adicione o refogado de camarões e o creme de leite, misture bem e sirva em seguida.

Dica

Para o preparo desta receita, prefira os camarões frescos aos congelados para que não elimine muito líquido durante o cozimento.

Rendimento

7 porções

Salada de Páscoa



Ingredientes

folhas de 1/2 pé de alface americana
folhas de 1/2 maço de agrião
1/2 cenoura cortada em fitas
1 tomate em gomos
50 g de lascas de queijo parmesão
1 colher (sopa) de gergelim levemente torrado
300 g de bacalhau demolhado, aferventado e desfiado

Molho

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
1 colher (sopa) de água
1 sachê de HONDASHI®
1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Em uma travessa grande e rasa, disponha a alface, o agrião, a cenoura, o bacalhau, o tomate e o parmesão. Polvilhe o gergelim pela superfície e reserve. Para preparar o molho, coloque o azeite em uma tigela média com o vinagre, a água, o HONDASHI® e o sal, e misture bem. Regue a salada ou sirva o molho à parte.

Dica

Substitua o vinagre de vinho branco pela mesma quantidade de vinagre balsâmico.

Rendimento

4 porções



Hondashi.

www.hondashi.com.br

AJINOMOTO®

www.ajinomoto.com.br

ALMANAQUE
Gourmet

www.almanaquegourmet.com.br