

Filé de Garoupa com crosta de pão e parmesão

A receita de hoje é um filé de garoupa com crosta de pão, acompanhada de um risoto de limão.



[clique para ampliar](#)

Ingredientes:

- 1 filé de peixe alto (pelo menos 3 dedos) por pessoa. Usei garoupa, mas pode ser robalo ou congrio;
- 2 colheres (sopa) de azeite, manjericão picado, suco de limão, sal e pimenta.
- 5 fatias de pão de forma branco sem casca;
- 50 gramas de parmesão ralado;
- 50 gramas de manteiga;
- raspas de limão siciliano.

Modo de fazer: Deixe os filés marinando com azeite, manjericão picado, suco de limão, sal e pimenta na geladeira por no mínimo 1 hora. Para a crosta Bata os o pão, o parmesão, manteiga e as raspas de limão no liquidificador e estique com rolo em um papel toalha. Leve na geladeira para endurecer (cerca de 1 hora). Para ver o passo-a-passo [CLIQUE AQUI.](#)



[clique para ampliar](#)

Para o acompanhamento fizemos um risoto de limão, siga a receita postada [aqui](#) e só finalizar com suco de dois limões coados e manteiga.

TEMPO: 30 min

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

Arroz de Garoupa



A receita de hoje é uma comida portuguesa deliciosa... Arroz de garoupa

Para o caldo:

- 1 cebola cortadinha
- 5 dentes alho picadinhos
- 1 tomate cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortadinhos
- 1/2 pimentão amarelo cortadinhos
- 3 colheres de azeite
- Sal pimenta a gosto
- Parte de cabeça , barbatanas de garoupa

- 1 kg de garoupa.



Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho com azeite por 5 minutos, acrescente o tomate os pimentões e misture bem por mais 5 minutos.

Coloque a garoupa em pedaços. Vá colocando água até o suficiente que cubra o peixe e deixe cozinhar bem por cerca de 10 minutos.

Deixe esfriar, retire todo o peixe e reserve o caldo. Desfie todo o peixe e reserve.

Em uma panela , coloque 2 xícaras de arroz parbolizado e o caldo para cozinha-lo e acrescente parte da garoupa desfiada , reserve um pouco para colocar por cima com salsa e cebolinha e sirva em seguida.

Pra quem prefere mais cremoso, pode acrescentar 3 colheres de creme de leite (nata).

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

Peixe branco com crosta de pão e parmesão e creme de limão



[clique para ampliar](#)

Olá, a receita de hoje ficou fantástica, é um filet de peixe alto (garoupa) com crosta de pão e parmesão na cama de mousseline de batata baroa, com talharim de pupunha e creme de limão. Vamos fazer para 6 pessoas.

PEIXE:

Ingredientes:

- 1 filet de peixe alto (pelo menos 3 dedos) por pessoa. Usei garoupa, mas pode ser robalo ou congrio;
- 2 colheres (sopa) de azeite, manjericão picado, suco de limão, sal e pimenta.

Modo de fazer: Deixe os filets marinando com esses ingredientes na geladeira por no mínimo 1 hora.



clique para ampliar

CROSTA:

Ingredientes:

- 5 fatias de pão de forma branco sem casca;
- 50 gramas de parmesão ralado;
- 50 gramas de manteiga;
- raspas de limão siciliano.

Modo de fazer: Bata os ingredientes no liquidificador e estique com rolo em um papel toalha. Leve na geladeira para endurecer (cerca de 1 hora).



clique para ampliar

MOLHO:

Ingredientes:

- 1 cebola cortadinha;
- 2 dentes de alho picadinho;
- 1 taça de vinho branco;
- suco de um limão siciliano;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 400 ml de creme de leite fresco;
- sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer: Coloque a cebola e o alho em uma panela pequena com vinho e deixe reduzir quase até secar. Coloque o creme de leite, deixe ferver e em seguida o suco de limão, sal e pimenta, finalize com a manteiga, mexendo sem parar. Eu coloquei no liquidificador antes de servir.



clique para ampliar

O Pupunha eu coloquei no forno por 40 min e ralei (está no post de ralador de legumes) e o mousseline de batata baroa eu

já publiquei outras vezes (Batata baroa cozida e amassada com creme de leite e em seguida no liquidificador).

O peixe vai ser colocado em forno pré-aquecido com a crosta por cerca de 40 minutos.



[clique para ampliar](#)



[clique para ampliar](#)

Para decorar coloquei aceto reduzido com pincel no prato e pimenta dedo de moça.



clique para ampliar

TEMPO: 2 horas

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$

[Moqueca – passo a passo](#)



clique para ampliar

Ingredientes:

- Garoupa em postas (1 por pessoa);
- 10 camarões grandes com casca e 10 camarões grandes sem casca;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 pimentão amarelo;
- 2 cebolas grandes;
- 2 tomates;
- 10 dentes de alho;
- Salsinha e cebolinha
- Pimenta tabasco vermelha, 1 colher (sopa) colorau e azeite de dendê.



clique para ampliar



[clique para ampliar](#)

Modo de fazer:

Se tiver, use uma panela de barro, própria pra moqueca. Vamos ligar o fogo e montar assim:

1- Forre a panela com um pouco de azeite de dendê e a cebola



[clique para ampliar](#)

2- Coloque as postas de peixe temperados com sal e limão;



clique para ampliar

3- Vamos intercalando os pimentões, o tomate, a cebola e alho



clique para ampliar

4- Regue com azeite dendê (1/2 garrafinha – 50 ml) e leve ao fogo por 40 minutos.



clique para ampliar

Quando estiver quase pronta coloque sal a pimenta a gosto, depois os camarões a salsa e a cebolinha (deixe mais 5 a 10 minutos),

De acompanhamento eu faço só um arroz branco e uma farofinha com o restante (1/2 garrafa – 50 ml) de azeite de dendê, farinha e 1 colher de manteiga.

TEMPO: 1 hora

DIFICULDADE: média

CUSTO: \$\$\$