

SABORES DA TILÁPIA

Assados, Cozidos, Frescos, Fritos e Grelhados
Assados, Cozidos, Frescos, Fritos e Grelhados



SABORES DA TILÁPIA

Assados, Cozidos, Frescos, Fritos e Grelhados



Capa:

Gabriel Rodrigues Werneck

Foto da Capa:

girlychimp

Ilustrações: Planejamento, design, produção e tecnologia

Fernanda de Souza Del Piccolo

Gabriel Rodrigues Werneck

Ingrid Janine Megusso de Souza

"Quem pensa que a comida só faz matar a fome, está redondamente enganado. Comer é muito perigoso, porque quem cozinha é parente próximo das bruxas e dos magos. Cozinhar é feitiçaria, alquimia. E comer é ser enfeitado".

Ruben Alves

AUTORES

Projeto desenvolvido para a disciplina de Piscicultura pelos alunos de Graduação do Curso de Zootecnia da Universidade Federal do Paraná.



Ingrid J. Menegusso de Souza



Fernanda de Souza Del Piccolo



Gabriel Rodrigues Wernneck

APRESENTAÇÃO

Sabores da Tilápia é um Livro completo e sofisticado, formado por receitas variadas e de diversos sabores, utilizando a Tilápia como ingrediente central. Um peixe que tem destaque na produção Brasileira e Mundial, e merece um Livro inteiro para explorar seu sabor. Além de ser um peixe muito saudável e rico em Omega 3, sua carne é suave e permite a composição de diferentes receitas.

O Livro foi dividido em categorias para que seja mais fácil a localização do Leitor. Todas as receitas contêm o rendimento, o tempo de preparo, nível de dificuldade e um modo de fazer completo e de fácil compreensão. Dicas e informações úteis também são abordadas para que o Leitor tenha todo o conhecimento necessário e esclareça as suas dúvidas enquanto prepara os pratos.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	05
TILÁPIA	09
DICAS DE COZINHA	10
PESOS E MEDIDAS	12
ASSADOS.....	14
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno	15
Filé de Tilápia Especial.....	15
Filé de Tilápia à Fiorentina	16
Filé de Tilápia ao Molho	17
Filé de Tilápia ao Pomodoro.....	17
Filé de Tilápia ao Molho de Laranja.....	18
Gratinado de Tilápia	19
Filé de Tilápia ao Molho de Tangerina	19
Pastel ao Forno com Recheio de Tilápia	20
Peixada Especial.....	21
Souffle de Tilápia	21
Tilápia ao Molho de Frutas Vermelhas.....	22
Tilápia ao Molho Pesto.....	23
Tilápia Assada	23
Tilápia na Folha de Bananeira.....	24
Tilápia com Batatas ao Forno.....	25
Tilápia de Festa	25
Tilápia com Sal Grosso.....	26
Tilápia ao Forno.....	27
COZIDOS.....	28
Escondidinho de Tilápia.....	29
Estrogonofe de Tilápia com Palmito.....	29
Almôndega de Tilápia.....	30
Filé de Tilápia e Aspargos Al Dente	31
Filé de Tilápia com Ratatouille.....	31
Filé de Tilápia à Siciliana	32
Filé de Tilápia ao Molho de Amendôas e Ameixa.....	33
Fricasse de Tilápia.....	33
Pirão de Tilápia.....	34
Tilápia à Baiana.....	35

SUMÁRIO

Tilápia ao Coco e Requeijão.....	35
Tilápia com Banana	36
Tilápia com Curry	37
Tilápia com Molho de Leite de Coco.....	37
File de Tilápia com Espaguete e Pupunha.....	38
Tilápia Cozido e Desfiada	39
FRESCOS	40
Ceviche de Tilápia	41
Niguirí de Tilápia	41
Sachimi de Tilápia.....	42
Temaki de Tilápia.....	43
FRITOS	44
Bolinho de Tilápia	45
Casquinha de Tilápia	45
Coxinha de Tilápia.....	46
Filé de Tilápia ao Molho de Alcaparras.....	47
Filé de Tilápia com Legumes	47
Filé de Tilápia ao Molho de Mostarda.....	48
Quibe de Tilápia e Catupiry	49
Tilápia à Milanesa Temperada.....	49
Filé Empanado na Cerveja com Molho de Agrião	50
Tilápia à Milanesa Simples	51
Tilápia com Crème de Alho.....	51
Tilápia Crocante	52
Tilápia Dourada.....	53
Tilápia Empanada ao Alho e Óleo	53
Tilápia Frita com Farofa do Mar	54
Croquete de Tilápia	55
GRELHADOS	56
Espeto de Tilápia e Queijo	57
Tilápia de Churrasqueira	57
Risoto Verde com Tilápia.....	58
Tilápia ao Molho de Papaia.....	59
Tropicalíssima	59
Filé de Tilápia Grelhado com Manteiga e Cebolinha	60
Tilápia Grelhada com Molho Tártaro	61
ANOTAÇÕES.....	62

A TILÁPIA



piscicultura liberdade

A Tilápia ocupa uma posição de destaque na produção de pescados do país, pois tem facilidade para se adaptar a diferentes climas e ambientes. Além disso, comparada com outros tipos de peixe, sua carne possui um sabor agradável com baixos índices de gordura e elevados teores de proteínas.

NUTRIENTES	Porção de 100g (filé)			
	TILÁPIA	ABADEJO	MERLUZA	PESCADO
ENERGIA	95kcal	90kcal	142kcal	90kcal
CARBOIDRATO	0g	0g	0g	0g
PROTEÍNA	20g	19g	22g	19g
LIPÍDIO	1,67g	1g	5g	2g
SÓDIO	38,3mg	285mg	74mg	193mg

www.peixenarede.com.br





DICAS DE COZINHA

1. Para dar um sabor especial ao peixe, deixe-o mergulhado no leite antes de fritar.
2. Para saber se um peixe está fresco, observe os seguintes detalhes: ele deve ter olhos e escamas brilhantes, guelras bem vermelhas e carne rijá, resistente a pressão dos dedos.
3. Se o peixe for congelado, descongele diretamente no leite: ele ficará com sabor de peixe fresco.
4. O peixe assado não grudará na fôrma, nem perderá o sabor, se você forrar a assadeira com fatias de batata crua.
5. Corte a cabeça do peixe depois que ele estiver assado, senão a parte cortada ficará seca e dura.
6. Para que o peixe asse por igual, coloque-o de barriga para baixo, aberto, na assadeira coberta com papel de alumínio. O peixe ficará douradinho dos dois lados.
7. Ao fritar o peixe, coloque um ramo de salsa no óleo da frigideira. Ele ficará cheiroso e gostoso.
8. Aproveite o bagaço de limão que você usou para temperar peixe para esfregar na pia em que o peixe foi limpo e lavado. Assim, você eliminara o cheiro desagradável.
9. Ao escolher peixe congelado, verifique na data de embalagem se os pedaços, as postas e os filés foram cortados com muita antecedência . quanto mais nova for a data de corte, mais fresco será o peixe.
10. Depois de limpo, seque bem o peixe, separe em porções e embrulhe em sacos plásticos. Leve ao congelador por ate 6 meses. Para descongelar, deixe na geladeira de um dia para o outro (não é recomendável colocar o peixe em água para acelerar o descongelamento). Depois de descongelado, o peixe deve ser consumido em até 24 horas.

Para que as suas receitas saiam corretamente é importante seguir algumas dicas

- 1º) Ler a receita inteira antes de começar a fazê-la.
- 2º) Siga a risca as instruções.
- 3º) Coloque todos os ingredientes a serem utilizados, já medidos corretamente no local que vai prepará-lo, para não prejudicar a receita.
- 4º) Escolha a panela ou a forma com o tamanho correto para que não derrame o alimento e nem grande demais, pois pode prejudicar a sua consistência.



Pescado Fresco e Resfriado

- Fresco é o pescado que nunca foi congelado e é conservado no gelo.
- Resfriado é o pescado devidamente conservado em gelo e mantido em temperaturas entre 0°C e 2°C.
- O pescado fresco/resfriado é a apresentação mais freqüente em peixarias por todo o Brasil.
- O pescado fresco possibilita ao consumidor verificar a qualidade do alimento através do odor, textura e coloração.

Pescado Congelado

- O pescado congelado industrialmente é submetido a temperaturas inferiores a -25°C e depois mantido obrigatoriamente a temperaturas inferiores a -15°C.
- O congelamento industrial é feito muito rapidamente de forma que conserva melhor e diminui a perda de qualidade e umidade do pescado.
- O congelamento é um eficiente meio de manter a qualidade do pescado, porém a data de validade deve ser sempre verificada.

Formas de descongelar o pescado

- Na geladeira: é o método mais recomendado pois diminui a perda de água e garante a manutenção da qualidade do pescado.
- No microondas: sempre utilizar a opção “descongelar” do microondas para garantir o descongelamento uniforme.

ATENÇÃO: Nunca descongelar qualquer pescado em temperatura ambiente, porque não é uniforme e pode gerar perda de qualidade, umidade e permitir o crescimento de micróbios.

No caso de descongelamento domiciliar

- Nunca congelar novamente um pescado que já foi descongelado.
- O peixe pode ser congelado novamente se cozido e preparado.
- O ideal é congelar peixes inteiros sem as vísceras, a pele é a melhor proteção do peixe.
- Nunca congelar diversas espécies em um mesmo recipiente ou embalagem.
- Sempre proteger bem o pescado com filme e sacos apropriados de primeiro uso.
- Não sobrecarregar o freezer durante congelamento.
- Sempre identificar no seu freezer as embalagens com as informações sobre o produto e a data de congelamento.





PESOS E MEDIDAS

1 copo (do tipo americano) = 150ml
1 xícara (chá) = 150ml
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) = 112,5ml
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) = 75ml
 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) = 37,5ml
1 copo (do tipo de requeijão) = 250ml
 $\frac{3}{4}$ copo (do tipo de requeijão) = 187,5ml
 $\frac{1}{2}$ copo (do tipo de requeijão) = 125ml
 $\frac{1}{4}$ copo (do tipo de requeijão) = 62,5ml
 $\frac{1}{2}$ copo (do tipo de requeijão) = 125ml
1 colher (sopa) = 15ml
1 colher (sobremesa) = 10ml
1 colher (chá) = 5ml
1 colher (café) = 2,5ml
4 copos (do tipo de requeijão) = 1 litro
1 cálice = 9 colheres (sopa)

Farinha de Trigo

1 copo (do tipo americano) = 165g
1 xícara (chá) = 165g = 13 colheres (sopa)
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) = 123,75g = 9,75 colheres (sopa)
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) = 82,5g = 6,5 colheres (sopa)
 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) = 41,25g = 3,25 colheres (sopa)
1 copo (do tipo de requeijão) = 212g = 16 colheres (sopa)
 $\frac{3}{4}$ copo (do tipo de requeijão) = 159g = 12 colheres (sopa)
 $\frac{1}{2}$ copo (do tipo de requeijão) = 106g = 8 colheres (sopa)
 $\frac{1}{4}$ copo (do tipo de requeijão) = 53g = 4 colheres (sopa)
1 colher (sopa) = 13g
1 colher (sobremesa) = 5g
1 colher (chá) = 2g

Farinha de Mandioca

1 xícara (chá) = 180g

Farinha de Rosca

1 xícara (chá) = 120g

Fubá

1 xícara (chá) = 160g

Amido de Milho

1 xícara (chá) = 100g
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) = 50g
1 colher (sopa) = 15g

Arroz

1 xícara (chá) = 160g
1 colher (sopa) = 10g



PESOS E MEDIDAS

Macarrão

1 xícara (chá) = 100g

Manteiga

1 xícara (chá) = 150g

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) = 110g

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) = 75g

1 colher (sopa) = 30g

Legumes

1 xícara (chá) = 100g

Sal

1 colher (sopa) = 16g

1 colher (sobremesa) = 6g

1 colher (chá) = 4g

Fermento em Pó

1 colher (sopa) = 15g

1 colher (sobremesa) = 7g

1 colher (chá) = 5g



ASSADOS



Jilow M.



FILE DE TILÁPIA COM ERVAS AO FORNO

Rende: 2 porções - Tempo de preparo: 50 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

4 filés médios de Tilápia
Suco de meio limão
1 colher (sopa) pequena de ervas de provence desidratadas
2 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto
Salsinha e cebolinha picadas
1 cenoura, 2 batatas e 10 vagens cortadas

Modo de Preparo

Coloque o forno para aquecer a 180°C. Numa tigela, tempere os filés previamente lavados com o limão, o sal e a pimenta. Reserve. Utilizando o pirex, corte um pedaço de papel alumínio, deixando sobras laterais para que você possa fechar o peixe depois. Disponha os filés sobre o papel alumínio, adicione o azeite e as ervas de provence. Feche o papel alumínio, deixando bem vedado. Leve ao forno 180 graus por 30 minutos. Enquanto aguarda o peixe assar, cozinhe a batata a cenoura e a vagem ao dente. Se quiser, pode cozinhar ao vapor. Após os trinta minutos de forno, abra o papel alumínio, adicione os legumes em volta dos filés e volte ao forno para dourar, com o papel alumínio aberto. Deixe gratinar por uns 10 minutos. Cubra com salsinha e cebolinha picadas e está pronto para servir.



FILE DE TILÁPIA ESPECIAL

Rende: 6 Porções - Tempo de preparo: 45 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

500g de batata cozida e espremida
2 colheres (chá) de sal
1 e ½ xícara (chá) de maionese
500g de filé de Tilápia
½ xícara (chá) de Farinha de Rosca
Coentro Picado a Gosto
1 Pimentão Verde e 1 Pimentão Vermelho cortado em rodela
Azeitonas pretas picadas para decorar

Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque a batata, metade do sal e ½ xícara (chá) de maionese. Misture bem e reserve. Em outra tigela, coloque o filé, o restante do sal, 2 colheres (sopa) da maionese e misture bem. Passe o peixe em farinha de rosca e reserve. Em um refratário retangular médio, coloque metade do purê e espalhe as rodela do pimentão por cima. Cubra com o restante da maionese e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourar. Retire do forno, decore com azeitona e sirva.



FILES DE TILÁPIA À FIORENTINA

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 20 Min. - Dificuldade: Fácil



Linz Kitchen

Ingredientes

- 1 maço de Brócolis picado
- 5 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal e pimenta do reino
- 4 filés de Tilápia
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 tomates maduros picados
- 10 a 12 azeitonas pretas picadas (70g)

Modo de Preparo

Lave o brócolis e escalde-as em água fervente com sal, espremendo bem. Unte uma assadeira retangular pequena de vidro com a metade do azeite e coloque o brócolis picado. Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e o suco de limão, e acomode-os com o brócolis. Em uma tigela, misture os tomates picados com as azeitonas.

Tempere-os com sal e pimenta e regue o restante do azeite. Cubra os filés de peixe com os tomates e leve-os ao microondas por 10 minutos em potência máxima. Deixe mais alguns minutos no microondas e sirva a seguir. Se desejar, regue com um fio de azeite.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 50 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

500g de filé de Tilápia
½ xícara (chá) de molho de tomate
3 colheres (sopa) de milho verde em conserva
3 colheres (sopa) de óleo
½ colher (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de cebola ralada

Modo de Preparo

Tempere os filés com todos os ingredientes. Distribua-os em uma fôrma retangular, sem fazer camadas e com as partes mais carnudas voltadas para as bordas. Cubra bem a fôrma com papel-manteiga e leve forno. Asse por 30 minutos em média.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO POMODORO

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1,2 kg Filés de Tilápia
Tempero de peixe pronto (1 sachê)
¾ xícara vinho branco seco
6 colheres (sopa) manteiga derretida
1 colher(chá) orégano
¼ colher (chá) tomilho
2 colheres (sopa) salsinha
100g tomate seco
100g queijo gorgonzola
300 ml creme leite fresco
50g queijo parmesão ralado
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Tempere os filés com tempero de peixe pronto e pimenta. Coloque-os em uma forma refratária, bem untada, em uma só camada, bem junto um do outro. Misture o vinho, a manteiga, orégano e o tomilho. Despeje sobre o peixe e asse, sem cobrir, por 10 minutos. Distribua os tomates secos sobre o peixe, salpique a salsinha picada e reserve. À parte, aqueça o creme de leite, junte e derreta o gorgonzola. Despeje sobre o peixe, polvilhe parmesão e leve ao forno para gratinar. Sirva com arroz branco.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO DE LARANJA

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 2 Horas - Dificuldade: Moderado



Harianh

Ingredientes

2 kg de filés de Tilápia
250 ml suco de laranja
50g farinha de trigo
2 colheres (sopa) vinho branco
200g cream cheese
50g manteiga
1 colher(sopa) azeite extra virgem
1 envelope tempero pronto a base de peixe
1 colher (sobremesa) açúcar
1 colher (chá) molho de pimenta
Pimenta do reino, salsinha, sal, alho e cebolinha
200g creme de leite
200 g requeijão cremoso
50 g queijo parmesão ralado a gosto

Modo de Preparo

Filés: Tempere filé de Tilápia com o vinho branco, o alho, sal, pimenta-do-reino branco e deixe marinar por 30 minutos. Derreta parte da manteiga numa frigideira grande e aqueça bem. Junte os filés de Tilápia e deixe fritar dos dois lados aproximadamente 5 minutos. Repita o processo com o restante da manteiga e dos filés de Tilápia. Reserve.

Molho de laranja: Derreta a manteiga e doure a farinha de trigo. Junte o leite e mexa até ferver e engrossar. Acrescente o cream cheese, o suco de laranja e o creme de leite. Cozinhe em fogo lento até dissolver todo o queijo. Desligue o fogo. Junte os demais ingredientes e tempere.

Montagem: Coloque os filés de Tilápia num refratário, cubra com o molho de laranja, salpique o requeijão cremoso e o parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido a 230°C para gratinar por 5 minutos.



GRATINADO DE TILÁPIA

Rende: 8 porções – Tempo de preparo: 1 Hora – Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Purê: 6 xícaras (chá) de batata picada
1 folha de louro, sal e noz-moscada ralada a gosto
4 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de leite

Peixe: 3 colheres (sopa) de cebola picada
3 colheres (sopa) de óleo
450g de filés de Tilápia temperado
1 xícara (café) de vinho branco seco

Recheio: 2 xícaras (chá) de talos de agrião e salsa picados e temperados com sal a gosto
8 azeitonas pretas picadas
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado para polvilhar
2 colheres (sopa) de óleo para regar

Modo de Preparo

Em uma panela coloque a batata, o louro, sal, 1 colher (sopa) da margarina, cubra com água e cozinhe até amaciar. Escorra, reservando a água, e passe pelo espremedor. Adicione o leite, a margarina restante, sal, noz-moscada e misture bem. Em uma panela, refogue a cebola no óleo e acrescente os filés de Tilápia. Junte o vinho, 1 xícara (chá) da água do cozimento da batata reservada, sal e cozinhe por 20 minutos. Desfie os filés e reserve. Misture os talos com as azeitonas e reserve. Em um refratário grande, espalhe o peixe desfiado, os talos e cubra com o purê de batatas, Polvilhe com o queijo, decore como desejar e regue com o óleo. Leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.



FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TANGERINA

Rende: 2 porções – Tempo de preparo: 40 Min. – Dificuldade - Fácil

Ingredientes

500g de filé de Tilápia
1 xícara de vinho branco
1 cebola
1 colher (sobremesa) de alcaparras
Pimenta e sal a gosto
1 xícara de creme de leite
1 colher (chá) maizena
1 copo de cogumelos
1 tangerina
Manteiga para fritar

Modo de Preparo

Coloque-os em assadeira refratária untada. Liquidifique o vinho branco, cebola, alcaparras e pimenta a gosto, cubra os filés e asse por 30 minutos no forno. Retire os filés e junte ao molho que se formou 1 colher (sopa) de suco de tangerina. Misture à parte o creme de leite com a maizena. Leve ao fogo para engrossar, junte ao molho e jogue sobre os filés. Frite os cogumelos na manteiga jogue por cima do molho. Salpique salsinha e guarnição com gomos de tangerina.



PASTEL DE FORNO COM RECHEIO DE TILÁPIA

Rende :30 pastéis - Tempo de preparo: 40 Min .- Dificuldade: Fácil



Jeane Ribeiro de Azevedo

Ingredientes da massa

4 colheres (sopa) margarina
1 xícara média leite
1 ovo
1 colher (sopa) fermento pó
Farinha de trigo e sal a gosto

Modo de Preparo

Misture a margarina, o leite, o ovo e o fermento. Vá adicionando farinha de trigo até a massa ficar um pouco pegajosa nas mãos. Deixe descansar um pouco, polvilhe farinha de trigo na mesa, se preciso polvilhe um pouco na massa. Estique e prepare os pastéis, pincele com gema e asse em forno pré-aquecido.

Ingredientes do recheio

1 kg filé de Tilápia cozido e triturado
1 cebola média e 2 dentes de alho
1 xícara tempero verde
½ xícara azeitonas verdes e recheadas com pimentão vermelho
1 colher (chá) colorau ou extrato de tomate
2 tomates sem pele e sem sementes
Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola até dourarem. Acrescente o tomate e o tempero verde e continue mexendo. Coloque o filé de Tilápia cozido e triturado na mistura e o sal e continue refogando por mais 5 minutos. Por último coloque a azeitona picada no recheio. Mexa bem para apurar. Coloque em um recipiente



PEIXADA ESPECIAL

Rende: 10 porções - Tempo de preparo: 2 Horas - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 Tilápia inteira já limpa
Suco de limão
Sal e pimenta do reino
Alho picado
2 cebolas picadas
Meia garrafa de vinho branco seco
Farofa de sua preferência
Manteiga

Modo de Preparo

Abra o peixe e elimine a espinha. Coloque-o numa tigela grande e regue com suco de limão. Tempere com sal e pimenta do reino e junte alho picado a gosto e a cebola. Junte o vinho e deixe descansar por alguns minutos. Depois disso, pré-aqueça o forno. Escorra o peixe (reserve a vinha de alhos) e recheie com a farofa escolhida. Arrume-o numa assadeira forrada com papel alumínio duplo. Regue com o tempero reservado, cubra com papel alumínio e leve ao forno. Cerca de 1 hora depois, elimine a cobertura e besunte o peixe todo com manteiga. Asse até que a carne esteja macia e a superfície dourada.



SOUFFLÉ DE TILÁPIA

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

150g de Tilápia cozinhado (cozido ou assado)
50g de manteiga
40g de farinha de trigo
2,5 decilitros de leite
Sal a gosto
Pimenta a gosto
Noz-moscada a gosto
4 gemas
5 claras

Modo de Preparo

Acenda o forno (220°C) e unte uma forma de soufflé. Derreta a manteiga sem a deixar queimar, polvilhe com a farinha e deixe cozinhar um pouco. Regue com o leite frio, mexa para impedir que se queime e assim que ferver retire do calor. Junte o peixe picado, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Espalhe à superfície um pouco de manteiga e tampe, deixando derreter. Junte as gemas, bata as claras em castelo bem firme, e junte-as cuidadosamente, de modo a envolver o creme de baixo para cima.

Deite o preparado na forma, alise a superfície, mecha um pouco para que o calor penetre, e introduza no forno a 200°C durante 25 a 30 minutos. Nos primeiros 10 minutos não abra a porta do forno, e nos últimos minutos intensifique a temperatura do forno. Sirva em seguida.



TILÁPIA AO MOLHO DE FRUTAS VERMELHAS

Rende: 6 porções - Tempo: 40 Min - Dificuldade: Fácil



André Guerra

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de morangos picados
- ½ xícara (chá) de polpa congelada de framboesa
- ½ xícara (chá) de polpa congelada de amora
- 4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 6 filés de Tilápia (aproximadamente 800g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga para untar

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque os morangos, as polpas de framboesa e amora, o vinagre balsâmico e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até que reduza e fique com consistência de geléia. Tempere com sal e reserve. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta e coloque em um refratário grande untado com a manteiga. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Coloque os filés em um prato, cubra com o molho reservado e sirva.



TILÁPIA AO MOLHO PESTO

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

½ maço de manjericão
½ maço de salsa
2 dentes de alho
½ xícara (chá) de azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 filés de Tilápia limpos
4 colheres (sopa) de nozes picadas

Modo de Preparo

No liquidificador, bata o manjericão, a salsa, o alho, o azeite, sal e pimenta até obter uma mistura homogênea. Corte 4 quadrados grandes de papel alumínio e coloque 1 filé de Tilápia em cada um. Coloque 1 colher (sopa) do molho sobre cada filé e esfregue por todo o peixe. Feche o papel alumínio como um envelope, coloque em uma forma e leve ao forno médio, pré-aquecido por 15 minutos. Retire do forno, abra o papel com cuidado e sirva acompanhado do molho restante e polvilhando com as nozes picadas.



TILÁPIA ASSADA

*Rende: 6 Porções - Tempo de preparo: 1 Hora - Dificuldade: Fácil
(Foto capa)*

Ingredientes

6 filés de Tilápia
2 colheres (sopa) de limão
Sal e pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de salsa picada
¼ de xícara (chá) de azeite
2 cebolas picadas
6 tomates cortados em pedaços grandes
2 dentes de alho amassados
1 maço de espinafre

Modo de Preparo

Tempere o peixe com limão, sal, pimenta e a salsa. Em um refratário fundo e untado com um pouco de azeite, coloque a metade da cebola. Tempere com sal, pimenta e coloque por cima. Espalhe o alho. Tempere com sal e regue com o azeite restante. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 15 minutos. Retire o papel e asse por mais 15 minutos e sirva com o espinafre e os tomates, e ainda se preferir lascas de abacate.



TILÁPIA ASSADA NA FOLHA DE BANANEIRA

Rende: 3 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil



Kate Nave

Ingredientes

1kg de filé de Tilápia
Suco de 1 limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de alcaparras
1 colher (sopa) de mostarda
1 xícara (café) de vinho branco seco
Molho de soja (shoyu) a gosto para regar

Modo de Preparo

Em um recipiente, tempere os filés com limão, sal e pimenta. Junte as alcaparras, a mostarda, o vinho branco e embrulhe em folhas de bananeira, prendendo com palitos. Coloque em uma grelha de churrasqueira por 20 minutos ou leve em forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Sirva na própria folha de bananeira regado com molho de soja.



TILÁPIA COM BATATAS AO FORNO

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1kg de filé de Tilápia
Suco de ½ limão
4 tomates em rodelas
4 cebolas grandes em rodelas
½ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
½ kg de batatas cozidas
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de creme de leite
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
Azeite
Sal

Modo de Preparo

Temperar os filés com sal e limão. Em um refratário, colocar uma camada de cebola e uma de tomates. Dispor os filés de Tilápia sobre a camada. Cobrir com outra camada de cebola, tomate, azeitona. Regar com azeite. Levar ao forno a 180°C por 15 minutos. Retirar e reservar. Em uma tigela, espremer as batatas. Em uma panela, derreter a manteiga, acrescentar as batatas e o creme de leite. Colocar o purê por cima dos filés e polvilhar o queijo parmesão ralado. Levar ao forno para gratinar por 5 minutos.



TILÁPIA DE FESTA

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 50 minutos - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 Kg de Tilápia cozida
1 maço de couve
Sal a gosto
1 kg de batatas pequena descascada
10 cebolas pequenas
1 amarrado de cheiro-verde
Azeite oliva

Modo de Preparo

Separe a Tilápia em lascas grandes e reserve. Lave bem a couve e elimine os talos. Depois, coloque as folhas inteiras numa panela com água e sal e cozinhe por uns 15 minutos. Escorra, mantendo a couve na panela, e acrescente as batatas, as cebolas, o cheiro-verde e água. Torne a levar ao fogo para cozinhar por uns 20 minutos. Pré-aqueça o forno. Escorra a água da panela e forre uma fôrma refratária untada com azeite de oliva com as folhas de couve. Depois, distribua a Tilápia, as batatas e as cebolinhas sobre a verdura. Regue tudo com azeite de oliva e leve ao forno para dourar. Sirva em seguida



TILÁPIA COM SAL GROSSO

Rende: 4 porções - Tempo de Preparo: 1 Hora - Dificuldade: Fácil



Beatriz Gonzales

Ingredientes

- 1 Tilápia grande eviscerada com pele e escama
- 2 dentes de alho
- 2 ramos de alecrim
- 2 kg de sal grosso

Modo de Preparo

Cubra a assadeira com sal grosso e coloque a Tilápia. Na abertura ventral, coloque os dentes de alho, amassados com o cabo de uma faca, e os ramos de alecrim. Cubra toda a Tilápia com sal grosso e leve ao forno pré-aquecido a 180° C. Asse até o sal começar a dourar. Retire do forno, quebre a cobertura de sal com uma faca, retire a pele e sirva.



TILÁPIA AO FORNO

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

- 1 Kg de filé de tilápia
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 2 caixas de creme de leite
- 1 lata de leite
- Farinha de trigo para engrossar

Modo de Preparo

Frite os filés em óleo bem quente. Desfie a carne e reserve. Em uma panela com uma colher de sopa de margarina, doure a cebola e o alho. Bata no liquidificador o creme de leite, o leite e uma pequena porção de farinha de trigo, despeje a mistura junto com o alho e a cebola e mexa até ferver. Acrescente a carne desfiada, mexendo sempre até ferver novamente, acrescente algumas gotas de molho shoyu. Despeje tudo em uma travessa de vidro, cubra com queijo e leve ao forno microondas para esquentar um pouco, retire e misture até que fique homogêneo. Cubra com queijo fatiado, levando novamente para o forno microondas por mais alguns minutos, por último coloque batata palha por cima e está pronto. Acompanhe com salada e arroz.



COZIDOS



Burp Excuseme



ESCONDIDINHO DE TILÁPIA

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 50 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Massa: 1 kg de mandioca cozida e passada no espremedor
2 colheres de sopa de requeijão
1 colher de sopa de manteiga
1 copo de leite
200 g de mussarela ralada no ralo grosso

Recheio: 1 kg de filé de Tilápia cru, passado no processador ou no moedor
2 tomates picados
3 colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de colorau
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
Cheiro verde, sal e tempero baiano a gosto

Modo de Preparo

Coloque a mandioca na panela de pressão e cubra de água. Enquanto a mandioca cozinha prepare a tilápia, na manteiga, refogue a cebola e o alho, acrescente o tomate, a tilápia e os outros temperos. Refogue tudo. O recheio de tilápia fica reservado, enquanto isso, prepare o purê de mandioca. Tire a mandioca da pressão e passa no moedor de batatas. Misture uma colher de sopa de manteiga, um copo de leite integral, duas colheres de sopa de requeijão e sal a gosto. Leve ao fogo até começar a desgrudar da panela, no ponto de um purê meio mole.

Montagem: Para montar o escondidinho você vai precisar de uma assadeira média que pode ser substituída por um refratário. Basta ir colocando os ingredientes em camadas. Primeiro uma camada de purê, depois a Tilápia. Cubra com o purê e, por último, o queijo. Leve ao forno quente por 10 minutos. Se preferir cubra com papel alumínio.



ESTROGONOFE DE TILÁPIA COM PALMITO

Rende: 6 Porções - Tempo 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 colher (sopa) de margarina
1 cebola média picada, 2 dentes de alho espremidos
1 kg de filés de Tilápia fatiado
1 vidro de palmito escorrido picado
1 lata de creme de leite
3 colheres de ketchup
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Aqueça uma panela com a margarina e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione a Tilápia, o palmito e refogue por 3 minutos. Junte o creme de leite, o ketchup, sal, pimenta e cozinhe até levantar fervura. Cozinhe por mais 2 minutos e retire do fogo.

ALMÔNDEGA DE TILÁPIA

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil



André Guerra

Ingredientes

½ kg de batata lavadas
Sal e pimenta-do-reino a gosto
500g de filé de Tilápia
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de farinha de rosca
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
1 ovo
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
1 lata de molho de tomate temperado
Macarrão para acompanhar

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em água e sal até ficar macia e passe ainda quente pelo espremedor. Os filés de Tilápia devem estar bem cozidos com sal e azeite. Amasse os filés com um garfo e misture ao purê de batata. Acrescente a cebola, as farinhas, o parmesão, o ovo, metade do cheiro-verde, sal e pimenta. Amasse bem com as mãos e modele bolinhas. Aqueça o molho de tomate em uma panela pequena, adicione as almôndegas e cozinhe por 10 minutos em fogo baixo. Transfira para uma travessa, polvilhe com o cheiro-verde restante e sirva com macarrão.



FILE DE TILÁPIA E ASPARGOS AL DENTE

Rende: 5 porções - Tempo de preparo: 1 Hora - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

8 filés de Tilápia
2 colheres (chá) de sal
1 pimenta rosa
1 ½ xícara de suco de laranja
Casca da laranja
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de creme de leite fresco
1 xícara de aspargos fresco
2 colheres (sopa) azeite

Modo de Preparo

Tempere os filés de Tilápia com sal e pimenta rosa. Reserve por 20 minutos. Grelhe-os dos dois lados com azeite. Reserve. Prepare o molho. Ferva o suco de laranja até reduzir a metade. Junte 1 colher (sopa) de casca de laranja cortada e aferventada, manteiga e creme de leite fresco. Bata o molho no liquidificador para espessar. Sirva os filés de Tilápia com o molho e aspargos frescos cozidos al dente.



FILE DE TILÁPIA COM RATATOUILLE

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

500 g de filés de Tilápia
2 colheres (chá) de sal
1 ½ pimenta-do-reino-branca
3 colheres (chá) de azeite
1 xícara cebola
3 dentes de alho
1 tomate sem pele e sem semente
1 berinjela
1 pimentão vermelho
½ pimentão verde
1 pimentão amarelo
½ abobrinha
3 colheres (sopa) salsa e cebolinha picadas

Modo de Preparo

Tempere os filés com metade do sal e pimenta. Reserve. Refogue em 2 col.(chá) do azeite a cebola, acrescente o alho, sempre mexendo. Junte tomate, berinjela, pimentões. Mexa e cozinhe no fogo baixo, panela tampada, por 8 min. Adicione abobrinha, sal e pimenta restantes. Cozinhe por 5 min. Leve a ratouille ao forno refratário (10 min.) Doure filés de Tilápia no azeite restante. Sirva com ratatouille, espalhe as ervas sobre o prato.



FILE DE TILÁPIA À SICILIANA

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1,5 kg filés de Tilápia
¼ Colher (chá) sal
1/8 Colher (chá) pimenta
45 g farinha de trigo
6 colheres (sopa) azeite oliva
3 dentes de alho cortado em rodelas
2 cebolas médias cortadas em rodelas finas
700g tomates frescos, sem pele, sem casca, cortados em pedacinhos
12 colheres (chá) suco de tomate
6 colheres (chá) suco limão
40g azeitonas verdes recheadas com pimentão, em rodelas
2 unidades pimentas tipo jalapenho em pickles sem semente, picadas em pedacinhos
1 colher (sopa) alcaparras sem salmoura
1 folha de louro



Nickon

Modo de Preparo

Tempere o filé de Tilápia com sal e pimenta. Passe os dois lados de cada filé na farinha, retire o excesso de farinha. Aqueça o óleo numa frigideira grande em fogo médio. Coloque o alho na frigideira e frite durante 2 a 3 minutos até que doure. Retire o alho com a concha perfurada, jogue fora. Coloque os filés de Tilápia numa camada única dando distância entre uma e outra. Frite, virando uma vez, durante 4 minutos ou até que o peixe esteja levemente dourado. Transfira o peixe para um prato. Adicione as cebolas à frigideira. Cozinhe mexendo ocasionalmente durante 4 minutos até que as cebolas estejam macias. Adicione o suco do tomate, o suco de limão, as azeitonas, a pimenta, as alcaparras e o louro. Leve à fervura em fogo alto. Reduza o fogo. Tampe e cozinhe em fogo lento durante 15 minutos. Transfira o líquido dos peixes escorridos no prato para frigideira. Aumente o calor do fogo para médio-alto. Cozinhe com a frigideira destampada, mexendo frequentemente, durante 2 a 3 minutos até que o molho engrosse. Retire o louro e jogue fora. Coloque os filés de peixe novamente na frigideira. Com uma colher, recolha o molho e despeje sobre o peixe. Decore e sirva acompanhado de batata.



FILE DE TILÁPIA EM MOLHO DE AMÊNDOAS E AMEIXAS

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

8 filés de Tilápia cortados ao meio
2 colheres (chá) de sal
1 pimenta-do-reino branca
1 colher (sopa) de suco de cebola
1 colher (sopa) açúcar
4 colheres (sopa) manteiga
4 ameixas vermelhas
4 colheres (sopa) de amêndoas sem pele, torradas e fatiadas
2 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo

Tempere as Tilápias com sal, pimenta e cebola. Derreta o açúcar e a manteiga na panela. Junte as ameixas lavadas, fatiadas. Ferva por 3 minutos, cuide para que não desmanchem. Distribua pelos pratos aquecidos. Na manteiga restante (em outra panela), aqueça as amêndoas. Mantenha o molho quente. Doure com delicadeza as Tilápias no azeite. Sirva-as com o molho, as ameixas e arroz branco. Salsa lavada, seca e fatias de amêndoas decoram.



FRICASSÊ DE TILÁPIA

Rende: 8 Porções - Tempo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

2Kg de filé de Tilápia cortada em tiras
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de sal
2 colheres (chá) de pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
1 pimentão vermelho picado
1 cenoura picada
½ xícara (chá) de champignons picados
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 xícaras (chá) de leite
2 cubos de caldo de peixe
Salsa picada para decorar

Modo de Preparo

Tempere os filés de Tilápia com o alho, o sal e a pimenta. Em uma panela grande, aqueça o azeite em fogo médio, coloque o peixe, a cebola, o pimentão, a cenoura e frite até dourar levemente. Adicione os champignons, polvilhe a farinha de trigo e refogue por 3 minutos, mexendo sempre. Despeje o leite, aos poucos, o caldo de peixe até engrossar. Decore com salsa e sirva em seguida.

PIRÃO DE TILÁPIA

Rende: 6 porções - Tempo: 1 Hora - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

- 1 limão
- 3 filés inteiros de Tilápia
- 1 dente de alho
- 2 cebolas picadas
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 3 xícaras (chá) de água quente
- 100g de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de cebolinha verde picada



Fabio Noronha

Modo de Preparo

Esfregue o limão nos filés e reserve. No liquidificador, bata o alho, 1 cebola, metade do coentro e sal. Aqueça o óleo, o azeite e frite o tempero batido. Adicione a cebola restante, o tomate, a pimenta e refogue por 5 minutos. Coloque o coentro restante, a água e cozinhe até levantar fervura. Coloque o peixe e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Retire o peixe, desfie com um garfo e volte à panela. Se necessário, tempere com sal. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo com um garfo. Coloque em uma travessa e polvilhe com a cebolinha. Sirva.



TILÁPIA À BAIANA

Rende: 5 porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 colher (sopa) óleo
200g purê de tomate
1 unidade pimentão vermelho
2 tabletes caldo camarão
500g Tilápia em posta ou filé
½ xícara (chá) leite de coco
1 colher (sopa) azeite dendê
2 colheres de (sopa) salsa picada

Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, junte o purê de tomate, o pimentão e o caldo de camarão dissolvido em ½ xícara (chá) de água. Deixe ferver por cerca de 5 minutos em fogo baixo. Acrescente as postas ou filés de Tilápia, o leite de coco e deixe cozinhar até ficarem macios. Junte o azeite de dendê e a salsa picada. Sirva a seguir.



TILÁPIA AO COCO E REQUEIJÃO

Rende: 4 porções - Tempo de Preparo: 50 Min. - Dificuldade: Moderada

Ingredientes

6 filés de Tilápia (500g)
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de sal
1 copo de requeijão (200g)
2 colheres (sopa) de catchup
meia xícara (chá) de leite de coco
meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso

Modo de Preparo

Tempere os filés de peixe com o limão, meia colher (chá) de sal, e deixe tomar gosto, na geladeira, por 30 minutos. Enquanto isso, em uma tigela, misture o requeijão, o catchup, o sal restante e o leite de coco, até ficar homogêneo. Disponha os filés de peixe em um refratário médio com tampa e leve ao microondas em potência alta, por 8 minutos. Retire do forno, regue com molho e polvilhe com o queijo ralado. Volte ao microondas por mais 4 minutos. Sirva em seguida.

TILÁPIA COM BANANA

Rende: 6 Porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil



André Pazianotti

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande picada
1 pimentão verde picado
2 dentes de alho
2 tomates maduros picados
Sal, pimenta vermelha e coentro picado a gosto
1 xícara (chá) de água
1,2 de filé de Tilápia
4 bananas-nanicas maduras cortadas ao meio
Coentro para polvilhar
Arroz branco e farinha de mandioca para acompanhar

Modo de Preparo

Aqueça uma panela com óleo e refogue a cebola picada, o pimentão e o alho por 5 minutos. Adicione o tomate e coentro e refogue por mais 3 minutos. Despeje a água, sal, pimenta e cozinhe até levantar fervura. Coloque o peixe, tampe a panela e cozinhe por mais 5 minutos. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos. Polvilhe com coentro, transfira para um prato e sirva acompanhado de arroz branco e farinha de mandioca.



TILÁPIA COM CURRY

Rende: 8 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo
½ cebola picadinha
2 dentes de alho amassados
½ pimenta dedo de moça picadinha
1 cenoura média cortadas em tiras finas
1 pimentão vermelho em tiras
1 pimentão amarelo em tiras
1 pimentão verde em tiras
1 tomate sem pele e sem sementes picado
1 colher (sobremesa) de curry
1 vidro pequeno de leite de coco
1 ½ xícara (chá) de água (300 ml)
1 kg de filé de Tilápia cortada em pedaços temperados com sal, limão e pimenta do reino a gosto
Coentro e cebolinha picados a gosto

Modo de Preparo

Em uma wok (panela de metal muito usada na culinária asiática), coloque o óleo e doure cebola picadinha, dentes de alho amassados e a pimenta dedo de moça picadinha. Acrescente cenoura média, o pimentão vermelho em tiras, o pimentão amarelo em tiras, o pimentão verde em tiras, o tomate sem pele e sem sementes picado, curry, e refogue por aproximadamente 1 minuto. Junte o leite de coco, 1 ½ xícara (chá) de água e misture. Acrescente 1 kg de Tilápia cortada em pedaços e deixe ferver por 5 minutos. Desligue o fogo, salpique coentro e cebolinha picados e sirva em seguida com arroz de alho poró.



TILÁPIA COM MOLHO DE LEITE DE COCO

Rende: 2 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

4 filés de Tilápia
Sal e limão a gosto
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola pequena em cubos
1 pimentão verde sem sementes em cubos
2 tomates picados
1 vidro de leite de coco (200 ml)
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de coentro picado

Modo de Preparo

Tempere o peixe com sal, limão e reserve. Aqueça uma panela com óleo e refogue a cebola e o pimentão por 5 minutos. Adicione os tomates e refogue por 3 minutos. Despeje o leite de coco, suco de limão e o sal. Junte o peixe, tampe e cozinhe por 10 minutos. Polvilhe com coentro e sirva.



FILÉ DE TILÁPIA COM ESPAGUETE E PUPUNHA

Rende: 4 porções - Tempo de Preparo: 40 Min. - Dificuldade: Moderada



Mitsuo Tanji

Ingredientes:

6 filés de Tilápia
4 dentes de alho bem picados
2 colheres de sopa de cebola ralada ou processada
1/2 maço de Endro
2 und. Limão Siciliano
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de azeite
400gr de creme de leite
1 bandeja de Pupunha Fresca
Aproximadamente 350 gr de tomates cereja
Pimenta do Reino Moída na hora
Sal a gosto

Modo de Preparo

Tempere os filés com sal, pimenta e o suco dos limões em uma tigela e reserve. Na panela, refogue 1 colher de azeite, 1 de manteiga, metade do alho e metade da cebola. Pique bem picadinho o endro e adicione ao refogado. Acrescente então, o creme de leite e misture tudo muito bem. Acerte o tempero com o sal e a pimenta. Disponha os filés de peixe dentro do creme e deixe que cozinhem em temperatura baixa. À parte, corte os pedaços de pupunha em pequenas “julianas” (Corte em tiras finas, imitando um macarrão “cabelo de anjo”). Em uma panela coloque água e sal até ferver, quando estiver em ebulição, desligue e coloque as “julianas” de pupunha. Após 5 minutos, retire as “julianas” e escorra. Em uma frigideira, refogue o restante do alho e da cebola com uma colher de manteiga e uma colher de azeite. Corte os tomates cereja ao meio e incorpore ao refogado. Deixe apurar. Adicione as “julianas” de pupunha e misture tudo. Acerte o tempero com sal e pimenta. Sirva o filé de peixe com o creme à cima acompanhado do “espaguete” de pupunha com tomates cereja.



TILÁPIA COZIDA E DESFIADA

Rende: 10 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

2 Tilápias inteiras

Água, sal, suco de limão ou vinagre

Modo de Preparo

Coloque água numa panela e leve para ferver. Para cada litro de água junte uma colher (de chá) de sal e 2 colheres (de sopa) de suco de limão ou vinagre. Quando a água estiver bem quente, mas sem ferver, coloque as Tilápias já limpas. Se as Tilápias forem pequenas coloque-os inteiros. Quando grandes, corte-os em pedaços. Cozinhe em fogo brando por mais ou menos 5 minutos até a carne ficar macia. Retire da panela com auxílio da escumadeira e deixe escorrer até esfriar. Retire a cabeça, a pele e as espinhas maiores desfiando o peixe. Utilize o peixe desfiado na receita escolhida.

Observações: A quantidade de água para o cozimento dos peixes deve ser apenas o suficiente para cobri-los. A água do cozimento depois de coada pode ser utilizada no preparo de sopas ou pirão. Para maior segurança na retirada dos espinhos, o peixe desfiado pode ser passado na máquina de moer carne.



FRESCOS



Osmar Delatorre



CEVICHE DE TILÁPIA

Rende: 10 porções - Tempo de preparo: 50 Min. - Dificuldade: Moderado

Ingredientes

500 g de filé de Tilápia
¼ xícara (chá) de sementes de gergelim (branca e preta)
½ xícara (chá) de suco de limão
1 colher (chá) de mel
1 colher (chá) de gengibre ralado
½ cebola roxa fatiada em meia-lua
½ pimenta dedo de moça
3 colheres de molho de soja light
sal a gosto

Modo de Preparo

Corte a Tilápia em cubos. Sobre ela, pingue as gotas do suco de limão e adicione o gengibre. Corte a cebola ao meio e, em seguida, em fatias finas. Corte a pimenta ao meio, retire as sementes e corte-a em fatias finas. Adicione o molho de soja, a cebolinha, o mel e o gergelim. Coloque sal a gosto e deixe marinar por 15 minutos antes de servir.



NIGURI DE TILÁPIA

Rende: 10 unidades - Tempo de preparo: 1 Hora e 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Fatiar os filés de Tilápia temperado com sal e limão em cubos pequenos.

Ingredientes

3 xícaras arroz para sushi
3 xícaras água
1 copo de geléia vinagre
6 colheres Açúcar
1/2 copo de geléia Saquê mirim

Modo de Preparo

Lavar bem o arroz até sair todo o amido, deixar escorrer e descansar de 30min a 1 hora. Colocar o arroz lavado e escorrido numa panela tampada com água e levar ao fogo entre 8 a 10 minutos. Quando acabar a água diminuir o fogo. Deixar mais 5 minutos. Em seguida apagar o fogo. Deixar 10 minutos, tirar o arroz quente numa vasilha grande, colocar aos poucos o tempero do vinagre, frio, abanar com uma ventarola para dar brilho ou perto de um ventilador, revolver com uma colher de pau - tipo espátula - de cima para baixo, sempre cortando o arroz e deixar esfriar. Pode ser usado para sushi quando ainda estiver morno.

SASHIMI DE TILÁPIA

Rende: 4 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil



Osmar Delatorre

Ingredientes

1 Tilápia de 450g
Rodelas de cebola a gosto
Gengibre a gosto
1 limão rosa
Molho de soja a gosto

Modo de Preparo

Corte a Tilápia em forma de sashimi (filézinhos bem finos sem o couro), misture com a cebola e gengibre, logo após esprema o limão rosa em cima e misture tudo com o molho de soja, sirva na hora.



TEMAKI DE TILÁPIA

Rende: 1 porção - Tempo de preparo: 20 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

80 g de Tilápia

Meia folha de alga nori

3 e 1/2 colheres (sopa) de arroz shari (específico para sushi) preparado conforme as instruções da embalagem

Modo de Preparo

Passo 1 : Com uma faca grande e bem afiada corte o filé de Tilápia em fatias, depois em pedaços bem picados.

Passo 2: Abra bem a folha de nori sobre uma das mãos. Espalhe o arroz em metade da alga. Logo em seguida, coloque o salmão por cima do arroz, de modo que fique centralizado. Para finalizar, enrole a alga, com cuidado (mas firme), com a outra mão livre, de modo a formar um cone. Sirva imediatamente.



FRITOS



Estefano Diaz



BOLINHO DE TILÁPIA

Rende: 35 unidades- Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

300g de Tilápia cozida com sal a gosto e desfiada
3 xícaras de chá de batatas cozidas e espremidas
1 colher de sopa de farinha de trigo
Sal e pimenta do reino a gosto
3 ovos
2 colheres de sopa de cheiro verde picado
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes. Com uma colher de sopa, pegue porções de massa, frite em óleo quente até dourar e escorra em papel absorvente.

Congelamento

Coloque os bolinhos em uma bandeja e cubra com um filme plástico para uso culinário. Leve ao freezer por 24 horas. Quando estiverem congelados, retire da bandeja e coloque-os em sacos plásticos para congelamento. Tire o ar, feche, etiquete e leve ao freezer por até três meses.



CASQUINHA DE TILÁPIA

Rende: 6 Porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
500 g de filés de Tilápia
½ pimenta dedo-de-moça sem sementes picadas
1 tomate sem semente picado
½ xícara (chá) de leite de coco
3 colheres (sopa) de ervas frescas picadas (salsa, coentro e cebolinha)
Sal a gosto
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
Limão para acompanhar

Modo de Preparo

Aqueça o óleo em uma frigideira grande e refogue a cebola e o alho por 5 minutos ou até ficar macio, mas sem deixar dourar. Adicione os filés desfiados com um garfo, a pimenta, o tomate, o leite de coco e refogue por mais 3 minutos. Retire do fogo, misture as ervas, sal e distribua em 6 recipientes pequenos. Misture o parmesão com a farinha de rosca e espalhe sobre as sardinhas. Leve ao forno alto, pré-aquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva com limão.

COXINHA DE TILÁPIA

Rende: 60 unidades - Tempo de preparo: 1 hora e 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 colher (sopa) azeite
150g manteiga sem sal
1 dente alho amassado
2 tomates sem pele, sem semente e picado
700 ml água
300 ml leite frio
2 tabletes caldo camarão
Tempero pronto de peixe
1 xícara (chá) batatas cozidas e espremidas
3 colheres (sopa) salsa picada
500g farinha trigo
200g Tilápia



Mariza S.

Modo de Preparo da Massa

Coloque o alho, a cebola na panela e leve ao fogo para dourar. Acrescente o tomate e leve novamente ao fogo para refogar. Retire do fogo e acrescente o caldo de camarão, o leite, a água, as batatas ainda quentes, o azeite, o tempero pronto. Leve ao fogo até ferver. Retire do fogo, acrescente a farinha de trigo e mexa bem. Retorne ao fogo e deixe cozinhar até soltar da panela.

Ingredientes para o Recheio

250 g Filé de Tilápia temperada e cozida escorrida, para que fique bem sequinha
2 colheres (sopa) manteiga
1 colher (sopa) azeite
1cebola pequena ralada
2 dentes de alho
200 g de Requeijão
Tempero pronto de peixe e salsinha à gosto

Modo de Preparo

Coloque o alho, a cebola e a pimenta na panela e leve ao fogo para dourar. Acrescente a salsinha, a manteiga, o tempero pronto e a Tilápia leve novamente ao fogo para refogar. Retire o recheio do fogo, deixe esfriar e acrescente o requeijão.

Montagem

Abra um pedaço da massa e modele uma bolinha na palma da mão. Faça um orifício no centro da massa com o dedo para colocar o recheio. Coloque o recheio com a colher. Com as palmas das mãos, gire a coxinha até modelar um cone. Passe a coxinha na água, em seguida empane os salgados na farinha de rosca. Frite-os em óleo quente e, depois, passe-os no queijo ralado, se preferir.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO DE ALCAPARRAS

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1kg de filé de Tilápia
1 copo de fubá
1 copo de farinha de rosca
3 dentes de alho
1 pacote de tempero pronto vermelho
Sal a gosto
1 cebola grande picadinha
Cheiro verde
1 vidro de alcaparras
150 ml de azeite de oliva

Modo de Preparo

Primeiro deve-se temperar os filés com alho, limão, tempero misto e sal a gosto. Deixar uns 20 minutos os filés neste tempero. Segundo passo é passá-los na mistura de fubá com farinha de rosca e fritá-los em óleo bem quente. Colocar os filés para escorrer num papel toalha. Depois dos filés prontos fazer o molho. Deixar o azeite esquentar e colocar a cebola, deixar fritar um pouquinho, quase ficando transparente, quando chegar ao ponto, acrescentar alcaparras já escorridas. Mexa por mais uns 2 minutos e sirva bem quente em cima dos filés de Tilápia. No molho não é necessário colocar sal, pois as alcaparras já são levemente salgadas.



FILE DE TILÁPIA COM LEGUMES

Rende: 5 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 kg filés de Tilápia
1 limão
100 ml azeite
100 g vagem
100 g cenoura
300 g batata
1 ramo erva doce
Molho de limão, sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Tempere os filés de Tilápia com sal, pimenta e suco de limão. Enxugue muito bem. Passe na farinha e frite até dourar. Reserve. À parte, corte as vagens e as cenouras em palitos e as batatas em rodelas. Cozinhe em água com sal e escorra bem. Refogue todos os legumes no azeite restante. Junte a erva-doce picada e o molho de limão. Sirva com os legumes salteados e o preparado de erva-doce.

Molho de limão:

Misture 2 colheres (sopa) de manteiga derretida com 1 colher (sopa) de azeite, suco de ½ limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque numa molheira e sirva.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO DE MOSTARDA

Rende: 5 porções - Tempo de preparo: 45 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 kg filé de Tilápia
Pimenta do reino a gosto
Caldo de limão
Azeite a gosto
Sal a gosto
Farinha de trigo para fritar

Modo de Preparo

Tempere os filés com o sal, pimenta do reino e caldo de limão. Deixe repousar nesse tempero e, enquanto isso prepare o molho de mostarda. Retire os filés do tempero, enxugue muito bem, passe em farinha de trigo e frite em azeite quente, servindo-os cobertos com o molho de mostarda.

Ingredientes Molho Bechamel (BASE PARA MOLHO DE MOSTARDA):

500 ml leite;
75g farinha de trigo;
50g Manteiga;
Sal a gosto;
1 pitada noz moscada;
1 colher sopa cebola branca;

Modo de Preparo

Leve ao fogo a manteiga, a cebola e a farinha de trigo. Mexa até formar uma massa consistente. Acrescente o leite aos poucos até dar consistência. Tempere com sal e noz moscada. Para preparar o molho de mostarda, acrescente 40 ml de mostarda, 1 cebola pequena ralada, 1 colher de chá de açúcar, 1 unidade de pimenta branca, 1 xícara de creme de leite.



Rita Vieira



QUIBE DE TILÁPIA E CATUPIRY

Rende: 50 quibes - Tempo de preparo : 50 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

500 gramas trigo para quibe
1 kg filé de Tilápia
2 maços hortelã
3 unidades cebolas picadas
4 tabletes caldo peixe
200 gramas Catupiry
Pimenta à gosto

Modo de Preparo

Coloque o trigo para quibe de molho em um recipiente com 600 ml de água quente por 15 minutos. Passe na máquina de moer ou no liquidificador. Bata as cebolas, hortelã com um pouco de óleo e tempere o trigo para quibe junto ao caldo de peixe e pimenta. Prepare a Tilápia com o tempero de sua preferência e deixe bem seco. Da seguinte forma: pegue um pouco da massa e com a ajuda do seu dedo indicador, fure-a e gire o dedo até abrir um buraco regular, ponha o peixe e o catupiry e novamente o peixe, fechando os quibes. Frite em óleo quente.

Obs: Trabalhe com as mãos sempre molhadas.



TILÁPIA À MILANESA TEMPERADA

Rende: 6 Porções - Tempo de Preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de rosca
Raspas de casca de 1 limão
1 colher (chá) de pimenta calabresa em flocos
1 Colher (chá) de salsa desidratada
Sal à gosto
6 Filés de Tilápia
1 ovo batido
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Tempere a farinha de rosca com as raspas de limão, a pimenta, a salsa e sal. Passe os filés na mistura de farinha, no ovo e novamente na mistura de farinha. Frite aos poucos em óleos quente até dourar. Escorra em papel absorvente e sirva em seguida.



FILEÉ EMPANADO NA CERVEJA COM MOLHO DE AGRIÃO

Rende: 4 porções - Tempo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil



Janeth Montes Silva

Ingredientes

4 Filés de Tilápia
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fubá
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de fermento em pó
2/3 de xícara (chá) de cerveja
Óleo para fritar

Molho

3 colheres (sopa) de manteiga;
2 colheres (sopa) de cebola picada;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de leite;
2 xícaras (chá) de agrião picado;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;

Modo de Preparo

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta. Em uma tigela, misture a farinha, o fubá, o sal e o fermento. Despeje a cerveja, aos poucos, mexendo até ficar homogêneo. Reserve na geladeira. Para o molho, derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio, acrescente a cebola e refogue por 3 minutos. Polvilhe com a farinha e frite por 2 minutos. Acrescente o leite e o agrião, mexendo até engrossar. Tempere com sal e pimenta. Passe os filés pela mistura de farinha e bata ligeiramente para escorrer o excesso. Frite aos poucos em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha e sirva em seguida acompanhado do molho.



TILÁPIA À MILANESA SIMPLES

Rende: 6 Porções - Tempo de Preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de rosca
Raspas de casca de 1 limão
1 Colher (chá) de salsa desidratada
Sal a gosto
1 kg Filé de Tilápia
1 ovo batido
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Tempere a farinha de rosca com as raspas de limão, a pimenta, a salsa e sal. Passe os filés na mistura de farinha, no ovo e novamente na mistura de farinha. Frite aos poucos em óleos quente até dourar. Escorra em papel absorvente e sirva em seguida.



TILÁPIA COM CREME DE ALHO

Rende: 4 Porções - Tempo 90 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1kg de Tilápia
2 dentes de alho
1 cebola média picada
½ pimentão verde picado
2 xícaras (chá) de folhas de salsa
2 colheres (sopa) de suco de limão
3 colheres (chá) de sal
1 xícara (chá) de fubá
2 xícaras (chá) de óleo para fritar

Creme de Alho:

4 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de azeite
1 lata de creme de leite gelado sem soro
1 pote de iogurte natural (200g)
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Lave os peixes, seque com papel absorvente e reserve. Bata no liquidificador os ingredientes restantes, menos o fubá e o óleo, até obter uma mistura homogênea. Cubra o peixe com esse tempero e deixe descansar na geladeira coberto com papel-filme por 30 minutos. Escorra e espere com uma fina camada de fubá. Frite os peixes aos poucos, em uma frigideira aquecida com o óleo até dourar. Para o creme de alho, em uma panela, doure o alho rapidamente em fogo médio. Retire do fogo, misture o creme de leite, o iogurte e tempere com sal e pimenta. Bata com uma colher até ficar macio e sirva com o peixe.



TILÁPIA CROCANTE

Rende: 4 Porções - Tempo de Preparo: 50 Min. - Dificuldade: Fácil



Orzmund Alves

Ingredientes

8 peixes tipo Tilápia
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Suco de 1 limão
1 e ½ xícara (chá) de fubá
Óleo para fritar
Limão para acompanhar

Modo de Preparo

Em uma tigela, tempere o peixe com sal, pimenta e limão. Cubra com papel-filme e deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Passe no fubá e frite em óleo quente aos poucos até dourar. Sirva com limão e legumes.



TILÁPIA DOURADA

Rende: 2 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

4 filés de Tilápia
3 colheres (sopa) de farinha de rosca
1 colher (sopa) de farinha de quinoa
1 colher (sopa) de salsinha fresca
1 colher de sobremesa de azeite
1 limão
1 ovo
Sal a gosto

Modo de Preparo

Tempere as Tilápia com sal. Misture a salsinha e o limão ao ovo e separe. Misture a farinha de rosca e farinha de quinoa em outro recipiente. Passe as Tilápias uma a uma na mistura com ovo e em seguida polvilhe a mistura de farinhas em cada um dos filés em ambos os lados. Em um refratário, coloque 1 folha de papel antiaderente para cozinhar (a venda em supermercado).



TILÁPIA EMPANADA AO ALHO E ÓLEO

Rende: 4 porções - Tempo de preparo : 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

3 dentes de alho amassado
1 gema
½ colher (sopa) de suco de limão
¾ de xícaras de azeite
½ de pimenta-do-reino branca
8 filés de Tilápia
2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 e ½ colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras de óleo para fritar
1 e ½ xícaras de cenouras cozidas e fatiadas
Folhas de cebolinha e de alface roxa

Modo de Preparo

Bater 2 dentes de alho com a gema e o limão, Adicione devagar o azeite, batendo sem parar, até que fique incorporado como maionese. Tempere com sal e a pimenta. Passe nos filés o sal restante, a cebola e o alho que restou. Aperte-os na farinha e frite em óleo quente. Escorra em papel-toalha. Sirva com as cenouras cozidas al dente e o molho. Decore com cebolinha francesa e as folhas de alface.



TILÁPIA FRITA COM FAROFA DO MAR

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 40 Min. - Dificuldade: Fácil



Neide Rigo

Tempere 500g de Tilápia inteira sem vísceras com sal, limão, molho de soja. Passe na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) manteiga
- 2 tabletes caldo camarão
- 2 xícaras (chá) farinha mandioca
- 1 xícara (chá) azeitonas verde picadas
- 1 colher (sopa) salsa picada
- 1 colher (sopa) cebolinha verde picada
- 2 ovos cozidos picados

Modo de Preparo

Em uma panela, leve ao fogo a manteiga e o caldo de camarão, mexendo bem para dissolver. Acrescente a farinha de mandioca, a azeitona, a salsa, a cebolinha e os ovos cozidos. Misture e deixe cozinhar um pouco. Sirva a seguir



CROQUETE DE TILÁPIA

Rende: 20 croquetes – Tempo de Preparo: 30 Min. – Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1/2 kg de batatas cozidas
1 ovo
3 colheres (sopa) de queijo ralado
1 e 1/2 de xícara (chá) de farinha de trigo
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
1 tomate grande picado
1/2 kg Tilápia cozida e desfiada
1/2 xícara (chá) de salsinha e cebolinha
Pimenta
Sal a gosto
Ovo
Farinha de rosca
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Massa : Em um recipiente coloque a batata cozida e espremida, queijo ralado, sal e ovo levemente batido. Misture tudo. A seguir, adicione a farinha aos poucos sempre mexendo. Unte as mãos com óleo e abra porções da massa. Empregue o recheio. Feche o croquete. Passe pelo ovo e a farinha de rosca. Frite em óleo quente. Escorra.

Recheio : Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola. Junte o tomate, pimenta e sal. Refogue. Acrescente a Tilápia cozida e desfiada e continue cozinhando. Agregue a salsinha e cebolinha e desligue. Reserve.



GRELHADOS



Chez US



ESPETO DE TILÁPIA E QUEIJO

Rende: 12 Unidades - Tempo de preparo: 1 Hora e 45 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

1 kg de Tilápia cortada em cubos
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Suco de 1 limão
4 dentes de alho picados
500g de queijo coalho cortado em cubos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 ovos ligeiramente batidos
2 xícaras (chá) de farinha de rosca
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Tempere os cubos de Tilápia com o sal, pimenta, o suco de limão e o alho. Deixe descansar por 15 minutos. Em palitos de churrasco, intercale cubos de queijo. Passe na farinha de trigo, nos ovos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente por 10 minutos ou até dourar, escorra em papel absorvente e, se desejar, sirva acompanhado de salada de folhas.



TILÁPIA DE CHURRASQUEIRA

Rende: 10 Porções - Tempo 2 Horas e 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

2 Tilápias grandes com escamas
4 colheres (sopa) de sal
2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino
Suco de 5 limões
3 latas de milho verde escorrido
3 latas de seleta de legumes escorrida
2 xícaras (chá) de azeitonas picadas
2 vidros de palmito escorrido picado (600g)
1 maço de cebolinha picada
1 maço de salsa picada
1 kg de tomate picado
3 latas de molho de tomate

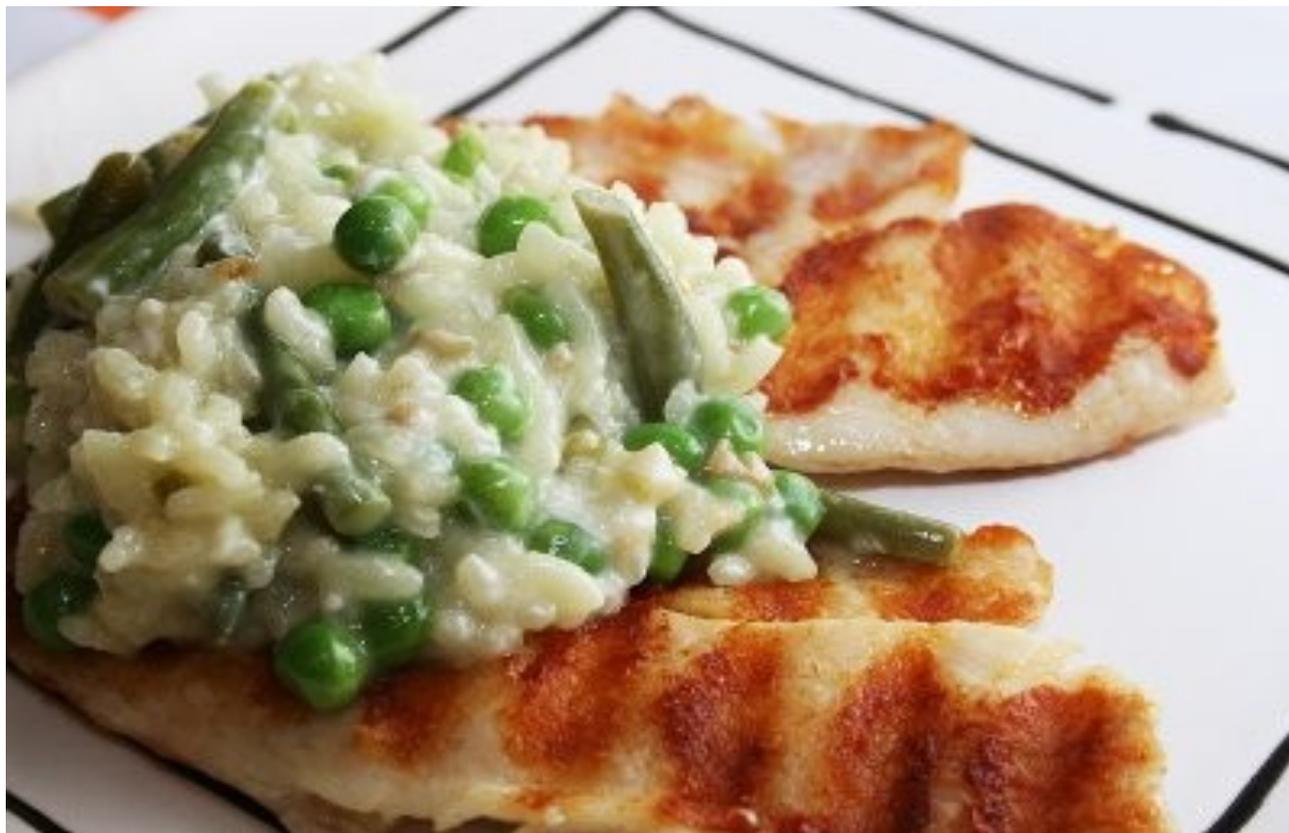
Modo de Preparo

Tempere os peixes com sal, pimenta-do-reino e o limão. Misture os demais ingredientes, menos o molho de tomate. Coloque o peixe sobre a grelha de churrasqueira forrada com papel-alumínio e cubra com a mistura de temperos. Espalhe o molho de tomate feche com o papel-alumínio e asse por 2 horas ou até o peixe ficar macio e sirva.



RISOTO VERDE COM TILÁPIA

Rende: 3 porções - Tempo de preparo: 1 Hora - Dificuldade: Fácil



Fabio Kiss

Ingredientes

200g de arroz arbóreo
200 g de vagens
200 g de ervilha
100g de azeitonas verdes fatiadas
Suco de 1 limão
Azeite, cebola e alho para refogar
Uma taça de vinho branco
3 colheres de sopa de cream cheese
Sal a gosto
1 litro de água com caldo de legumes
600g de filés de Tilápia
Sal e pimenta moída na hora

Preparo do Risoto: Em uma panela, refogue a cebola e o alho picadinhos em azeite, coloque o arroz, o vinho branco e vá mexendo até o arroz começar a soltar o amido, vá acrescentando o caldo aos poucos, sem deixar o arroz secar, mexendo sempre. Depois de uns 5 minutos, acrescente ao arroz a vagem e a azeitona picada. Continue mexendo e 5 minutos depois coloque o suco de limão e as ervilhas (se colocar tudo junto a ervilha corre o risco de desmanchar). Mexa até o arroz chegar a uma consistência "grano duro". Desligue o fogo, acrescente o cream cheese.

Preparo da Tilápia: Tempere o peixe uns 15 minutos antes de começar, esquente a grelha ou uma frigideira, coloque um pouco de azeite e grelhe os filés. A única dica aqui é tomar cuidado de não deixar muito tempo, ele funciona melhor se ficar bem tenro.



TILÁPIA AO MOLHO DE PAPAIA

Rende: 6 Porções - Tempo 1 Hora e 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

- 6 filés de Tilápia
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 3 xícaras (chá) de mamão papaia sem casca e sem sementes
- ½ xícara (chá) de uvas passas brancas
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (chá) de gengibre ralado
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Em uma tigela, tempere os filés de Tilápia com o molho de soja. Cubra com papel-filme e leve a geladeira por 30 minutos. Leve ao fogo o mamão, as passas, o vinagre, a água, o açúcar, o gengibre e o sal, mexendo até ferver. Abaixo o fogo, Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e reserve em um recipiente tampado. Aqueça uma frigideira em fogo alto, espalhe metade da margarina e grelhe os filés por 4 minutos de cada lado. Retire do fogo e sirva acompanhado ao molho de papaia.



TROPICALÍSSIMA

Rende: 6 Porções - Tempo 1 Hora e 30 Min. - Dificuldade: Fácil

Ingredientes

- 1 pé de alface crespa
- 1 pé de rúcula
- 1 manga grande cortada em tiras
- 1 vidro de palmito cortado em rodela
- 3 filés de Tilápia grelhado com sal a gosto, limão e ervas finas
- ½ caixinha de tomates cerejas ou 3 tomates pomodoros cortados em cubo
- Torrinhas de pão cortados em quadradinhos (croutons)
- ¼ xícara de gergelim torrado ou linhaça

Para tempero: limão, azeite de oliva e sal a gosto.

Modo de Preparo

Lavar bem as folhas. Desfiar os filés de Tilápia espalhando por todo o prato. Arrumar as folhas de alface crespa, a rúcula e os demais ingredientes usando sua criatividade e finalizar com o gergelim ou linhaça.



FILE DE TILÁPIA GRELHADO COM MANTEIGA E CEBOLINHA

Rende: 6 porções - Tempo de preparo: 30 Min. - Dificuldade: Fácil



Paula de Maria

Ingredientes

- 1 ½ xícaras (meça sem apertar as folhas) de manjeriçã fresco
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 8 colheres (sopa) - 112g - de manteiga sem sal, temperatura ambiente
- 1 colher (chá) de raspas de casca de limã
- 6 filés de Tilápiã
- Azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo

Coloque o manjeriçã e a cebolinha em um processador ou liquidificador e processe. Adicione a manteiga, 2 colheres (sopa) por vez, e processe até obter um creme. Raspe as laterais para misturar bem os ingredientes. Passe o creme para uma tigelinha, adicione a casca de limã e tempere com sal, misturando bem acrescente também pimenta do reino moída na hora. Prepare a churrasqueira para grelhar o peixe. Pincele os filés de peixe com azeite (ambos os lados) e coloque na grelha/frigideira aquecida. Grelhe até que o centro fique opaco, 4 minutos de cada lado, ou conforme o seu gosto. Transfira os filés para os pratos e imediatamente coloque a manteiga de manjeriçã por cima. Sirva com batatas gratinadas.



TILÁPIA GRELHADA COM MOLHO TÁRTARO

*Rende: 5 porções - Tempo de preparo: 45 Min. - Dificuldade: Fácil
(Foto capa Grelhados)*

Ingredientes

1 kg de Tilápia
Óleo
1 gema cozida
1 xícara (chá) de maionese
2 colheres (sopa) de pepino em conserva, picado
Salsa picada
2 Colheres (sopa) de cebola picada

Modo de Preparo

Pincele a Tilápia com um pouco de óleo. Coloque para assar na grelha da churrasqueira ou do forno (neste caso coloque uma assadeira embaixo). Enquanto isso prepara o molho tártaro: amasse bem a gema cozida, depois a misture bem com os demais ingredientes. Quando a Tilápia estiver assada, sirva com o molho tártaro á parte.



SABORES DA TILÁPIA

Assados, Cozidos, Frescos, Fritos e Grelhados
Assados, Cozidos, Frescos, Fritos e Grelhados

Prezado leitor, gostaríamos de apresentar a você um novo livro gastronômico. Um livro inovador que irá encantar a todos. São 62 receitas fáceis, saudáveis e deliciosas, feitas com um peixe de destaque no Brasil, a Tilápia. Esperamos que você aproveite o máximo do livro e tenha sucesso nos mais variados pratos. Use a sua imaginação e consuma Tilápia. Sua saúde agradece.

