

Ciclo de
Workshops
de Culinária
2017

ADORAMOS PEIXE !

RECEITAS À BASE DE PESCADO

Formador: Chef Paulo Anastácio

25 . março

10h às 13h

EB Mário Cunha Brito



Destinatários:
Pais e filhos (30 a 40 inscrições)
Inscrição prévia, participação gratuita
Tel.: 21 923 88 45 - dple@cm-sintra.pt



Ciclo de Workshops de Culinária

Estes workshops têm por objetivo capacitar a comunidade educativa para a preparação e confeção de alimentos saudáveis. Aumentar as *food skills* (competências alimentares), particularmente das crianças e dos jovens, é investir na saúde e bem-estar, constituindo um dos objetivos do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

O aumento das competências alimentares ao nível da segurança alimentar, consciência de consumo, rotulagem, preparação e confeção de alimentos saudáveis podem traduzir-se em escolhas alimentares mais saudáveis, com consequente impacto na saúde.

Os workshops são inspirados na dieta mediterrânica e têm como princípio geral a confeção de receitas simples, económicas e saudáveis, que possam ser preparadas em família.

Para muitas crianças comer peixe é castigo. Contudo, o peixe pelas suas propriedades nutricionais constitui um alimento essencial numa alimentação saudável e equilibrada. Fonte de proteínas, minerais, vitaminas e de gordura de excelente qualidade, o peixe deve ser incluído no mínimo 3 vezes no menu semanal. Descobrir novas receitas deliciosas à base de pescado é o objetivo deste workshop.

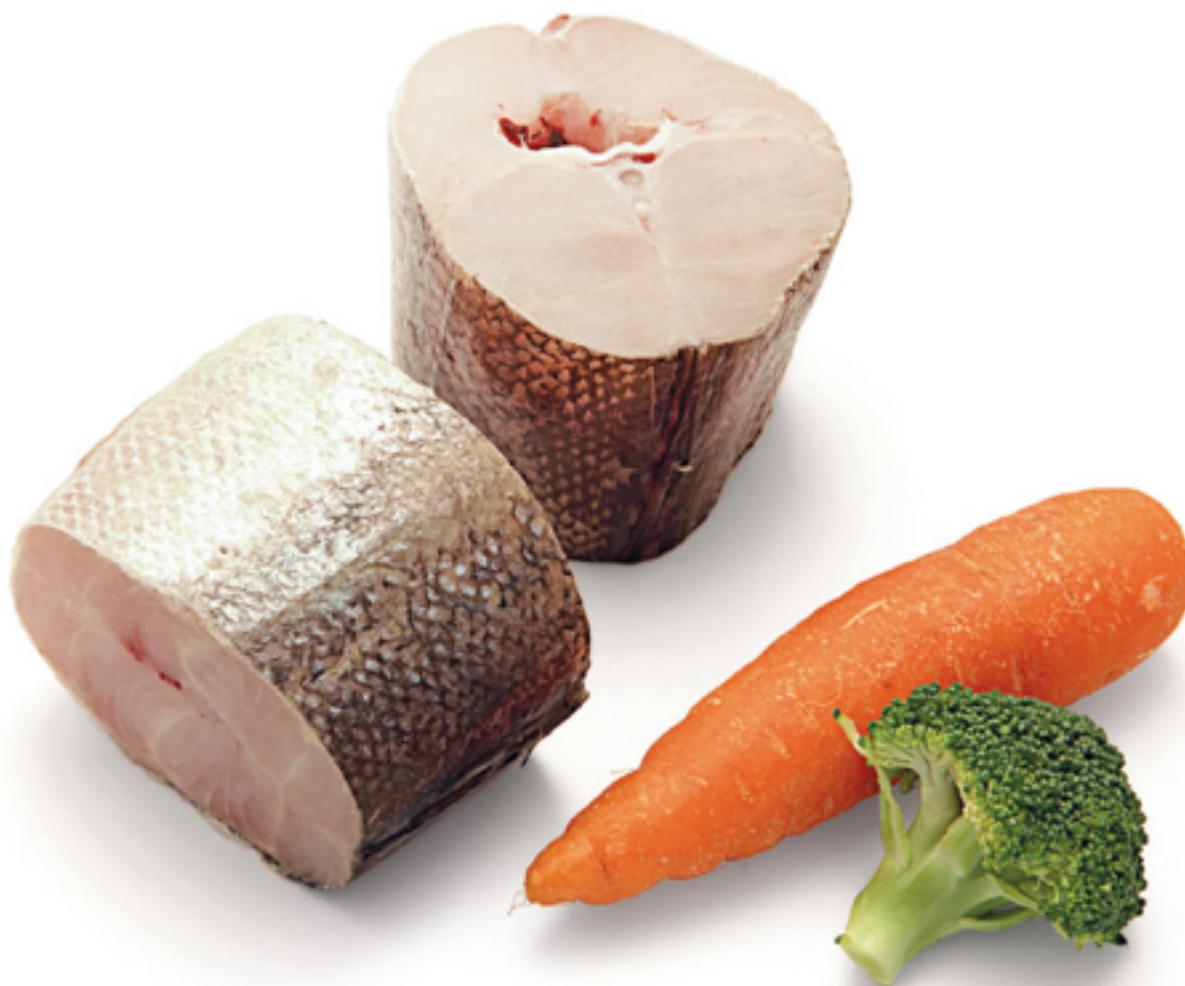
Votos de um excelente workshop.

O Vice-Presidente
Rui Pereira



A pescada é um peixe de água salgada e é considerada um dos melhores peixes da família Merlucciidae, devido à sua consistência, carne branca, sabor ligeiramente adocicado e pouca quantidade de espinhas, características que são apreciadas pelas crianças. É considerado um peixe magro dado o seu baixo teor em gordura, comparativamente com outros peixes gordos como salmão.

Sopa de peixes com massinhas





min



porções

Pescada	250 g
Tamboril	250 g
Tomate pequeno sem pele e sem sementes	4
Alho picado	2 dentes
Massinhas (pevides, estrelinha, cotovelos)	q.b.
Azeite	2 colheres de sopa
Vinho branco	q.b.
Caldo de peixe	1 L
Alho francês picado	100 g
Louro	1 folha
Coentros picados	q.b.
Orégãos	2 unidades
Hortelã	q.b.

- 1. Retirar as espinhas ao peixe e colocar num tacho com água.*
- 2. Levar ao lume. Quando ferver baixar o lume e deixar cozer cerca de 20 minutos. No final passar num passador para retirar as espinhas e reservar o caldo.*
- 3. Levar as cebolas, o alho e o louro em azeite a refogar, juntar o alho francês, o tomate e os peixes. Reguar com o vinho e deixar reduzir um pouco.*
- 4. Colocar o caldo de peixe e quando este ferver juntar a massa e os coentros.*
- 5. Quando estiver cozida retificar os temperos e servir acompanhado com pão caseiro - as fatias torradas e pinceladas com azeite e alho*

Dica : Para enriquecer esta sopa pode utilizar-se outras variedades de peixe e ou mariscos

O salmão é um peixe rico em ácidos gordos ômega-3, cujas propriedades nutricionais aportam benefícios para a saúde cardiovascular, combatem os processos inflamatórios e melhoram o perfil lipídico, reduzindo os níveis de mau colesterol (LDL).

Mini Hambúrguer de Salmão com limão, alfaces sortidas, tomate, queijo fresco





30
min



4
porções

Salmão da Noruega (filetes)	400 g
Pães de hambúrguer	4
Alcaparras	1 colher de sopa
Cebolinho picado	1 molho
Cebola picada	1/2
Gema de ovo	1
Sumo de limão	q.b.
Queijo fresco grande	1
Tomate	1
Azeite	1 colher de sopa

1. Cortar os filetes de Salmão da Noruega ao meio e depois em cubos.
2. Cortar e picar a cebola o mais finamente possível para que não se sinta a sua textura.
3. Picar as alcaparras e de seguida o cebolinho.
4. Cortar umas rodela de tomate e umas rodela de queijo fresco.
5. Numa picadora, colocar o Salmão da Noruega e triturar grosseiramente.
6. Numa tigela, colocar o salmão já triturado, a cebola picada, as alcaparras, o cebolinho e temperar com um pouco de sal. Reguar com umas generosas gotas de limão, finalmente a gema de ovo.
7. Envolver tudo muito bem de forma a obter uma mistura homogénea.
8. Fazer pequenas bolas com a mistura de Salmão da Noruega.
9. Pincelar um grelhador com um pouco de azeite e grelhar os hambúrgueres, pressionando com uma espátula para obter a forma desejada. Grelhar em lume bem alto 2 a 3 minutos de cada lado.
10. Sobre o pão de hambúrguer colocar um pouco de alface cortada em juliana, o hambúrguer, finalizando-se com uma rodela de tomate e outra de queijo fresco!

O bacalhau, tal como os restantes peixes, é de fácil digestão, apresentando uma elevada riqueza em proteínas de alto valor biológico, de minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio e de vitaminas do complexo B. É considerado um peixe magro, apesar de ser igualmente fonte de ácidos gordos ómega 3. O bacalhau deve ser consumido bem demolhado, não sendo necessária a adição extra de sal.

Massa com bacalhau e legumes





min



porções

Bacalhau desfiado demolhado	200 g
Massa penne ou macarrão	320 g
Fatias de fiambre de frango cortadas em tiras	20 g
Dentes de alho picado	2
Cenoura ralada florette	1 pacote
Ervilhas congeladas	100 g
Manjericão	1 molho
Azeite extra virgem	q.b.
Sal	q.b.
Molho	
logurte grego não açucarado	1
Ramo de cebolinho picado	1/2
Sumo de limão	1
Sal	q.b.

- 1. Demolhar o bacalhau, escorrer bem.*
- 2. Cozer a massa em água e sal com um fio de azeite ou óleo. Escorrer quando cozida. De seguida arrefecer em água fria. Reservar.*
- 3. Colocar um pouco de azeite ao lume com metade do alho picado e deixar alourar suavemente.*
- 4. Adicionar o bacalhau e envolver.*
- 5. Deixar cozer cerca de um minuto.*
- 6. Adicionar as ervilhas e envolver de novo deixar cozer mais um minuto. Misturar a massa e envolver bem. Temperar com sal. Retirar do lume.*
- 7. Adicionar o resto do alho, tomate picado, ervas, fiambre, cenouras e envolver tudo muito bem. Corrigir o tempero.*
- 8. À parte fazer o molho misturando todos os ingredientes. Verificar os temperos.*
- 9. Servir a salada de massa com o molho à parte.*

É recomendado o consumo de peixes gordos como o salmão, a sardinha, a cavala e o atum, pelo menos, 2 vezes por semana.

Espetadinhas de salmão e legumes, migas de batata com rúcula





30
min



4
porções

Salmão em filete	400 g
Pimento	1
Cebola	1
Tomate cherry	12
Cogumelos de paris	12
Espetos de madeira ou Bambu	4
Rúcula Florette	1 pacote
Batatas descascadas	1,2 Kg
Limão para ralar	2
Dentes de alho picados	2
Dentes de alho picados	4
Colorau	q.b.
Sal	q.b.

1. Cortar o salmão em cubos e temperar com um fio de azeite, sal, colorau. Reservar no frio.

Espetadas

2. Lavar muito bem os cogumelos e os pimentos. Cortar os pimentos em cubos, sem sementes. Reservar.

3. Lavar o tomate cherry e deixar inteiro. Reservar.

4. No espeto colocar o peixe e os legumes alternados e de forma harmoniosa. Temperar com sal e um fio de azeite e levar ao forno ou grelhador.

Para as migas de batata e rúcula

5. Cortar as batatas ao meio e colocar num tacho com água e um fio de azeite.

6. Temperar com sal e levar ao lume para cozer. Quando estiver pronto, escorrer metade da água da cozedura que deve reservar. A outra metade fica dentro do tacho com as batatas cozidas.

7. Adicione um bom pedaço de azeite, raspa de limão e um pouco de sal fina. Esmague tudo de forma grosseira para que se notem alguns pedaços de batata. Se necessário adicionar um pouco da água da cozedura que reservou.

8. No fim adicionar a rúcula e envolver mais um pouco. Verificar os temperos.

9. Servir a acompanhar as espetadas de salmão ou outro prato.

Dica: Acompanhar com salada verde e arroz integral com ervas frescas

*O atum enlatado ao natural (em água)
e a opção mais saudável. Contém menos sal, menos gordura e mais proteínas. O
consumo de atum é benéfico para a saúde, é rico em ômega 3, vitamina A, vitaminas
do complexo B, vitamina D, vitamina E, selênio, fósforo, magnésio e potássio.*

Massa colorida gratinada com atum e legumes





30
min



4
porções

Dentes de alho picados	6
Cebola grande picada	1
Atum de conserva	4 latas
Mistura de sopa juliana Florette	1 pacote
Massa Penne de legumes	200 g
Ervas frescas picadas (salsa, anêto, funcho, etc)	q.b.
Azeite	q.b.
Sal	q.b.
Queijo ralado mozzarella	q.b.

Massa

1. Colocar um tacho com água o lume, tempere com sal e azeite.
2. Quando ferver, adicionar a massa. Deixar cozer conforme indicação da embalagem. Em seguida escorrer e arrefecer com água fria. Escorrer e reservar.

Mistura de atum e legumes

3. Colocar um tacho ao lume com um pouco de azeite, deixar aquecer, adicionar a cebola picada e deixar refogar suavemente.
4. Adicionar os legumes. Mexer com um garfo e tapar. Agitar o tacho e deixar cozer apenas por uns instantes, até que as folhas murchem ligeiramente. Escorrer o atum e adicionar aos legumes. Envolver bem e verificar os temperos.
5. Retirar do lume, temperar com um pouco de alho picado e reserve.

Montagem do Empadão

6. Misturar a massa com um pouco de queijo ralado e espalhar sobre o fundo do tabuleiro.
7. Em seguida, espalhar os legumes salteados com o atum. Polvilhar com as ervas frescas picadas.
8. Finalizar com mais uma camada de massa polvilhada com queijo.
9. Levar ao forno a gratinar.

Dica: substitua o atum por bacalhau, salmão ou outro peixe á escolha, adicione mais legumes, acompanhe com salada verde.

Chef Paulo Anastácio



O Chef Paulo Anastácio é especialista em consultoria de restauração e formador na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. É atualmente Chef Executivo no Tryp Lisboa Aeroporto. Apresenta um vasto currículo na organização de workshops de culinária saudável, nomeadamente no âmbito da Plataforma contra a Obesidade da Direção Geral de Saúde.

Programa de Alimentação Saudável Jumbo

Receita Bolonhesa atum: <http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/receitas/bolonhesa-atum-legumes/>

Saiba mais sobre peixe: <http://alimentacaosaudavel.jumbo.pt/alimentacao-saude/privilegie-o-consumo-de-peixe-em-vez-da-carne/>

Rik&Rok: <http://www.rikerok.pt/site/receita/bolinhos-de-atum-com-arroz/>

2017 © Câmara Municipal de Sintra

*O Ciclo de Workshops de Culinária 2016-2017
tem o apoio do Jumbo.*

*Conheça mais receitas e dicas saudáveis em
alimentacaosaudavel.jumbo.pt*