

📄 Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida, análise baseada exclusivamente na lista textual de ingredientes.

Confiança média de identificação: 100% (ingredientes fornecidos textualmente)

Ingredientes identificados (lista validada):

- Ovo – origem: lista textual
- Cebola – origem: lista textual
- Queijo branco – origem: lista textual
- Kani – origem: lista textual
- Atum (interpretado de "pasta de atum") – origem: lista textual
- Sardinha – origem: lista textual
- Requeijão – origem: lista textual
- Amendoim – origem: lista textual
- Lemon Pepper – origem: lista textual

Aproveitamento integral identificado: Uso da cebola integralmente (sem descartar partes comestíveis). Sugestão de aproveitar o óleo/líquido da sardinha/atum se for de boa qualidade e sabor.

Verificação nutricional: Proteínas: Altas (ovo, queijo, kani, atum, sardinha, requeijão, amendoim); Carboidratos: Baixos (principalmente da cebola e laticínios); Gorduras: Presentes e equilibradas (gorduras saudáveis do peixe e amendoim, laticínios); Fibras: Moderadas (cebola, amendoim).

Alergenos detectados: Ovo, Peixe (atum, sardinha), Crustáceos (kani), Laticínios (queijo branco, requeijão), Amendoim.

Compatibilidade com restrições: Compatível (nenhuma restrição foi declarada).

Total considerados na decisão: 9 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

📄 Patê Cremoso de Proteínas do Mar com Toque Crocante de

Amendoim

Uma criação gastronômica perfeita para quem está começando na cozinha, celebrando o aproveitamento inteligente e o sabor marcante dos seus ingredientes! Este patê é versátil, nutritivo e muito fácil de fazer.

☐ Ingredientes (para 4 pessoas):

- **Ovos** – 4 unidades grandes
 - ☐ *Dica: Cozinhe os ovos até ficarem bem firmes para facilitar o picar.*
- **Cebola** – 1/2 unidade pequena
 - ☐ *Aproveite também: A cebola inteira, picando a outra metade para usar em outro preparo ou refogado simples.*
- **Queijo branco** – 100g (fresco, tipo minas padrão ou ricota fresca)
- **Kani** – 8 bastões
- **Atum em lata** – 1 lata (sólido em água ou óleo, escorrido)
- **Sardinha em lata** – 1 lata (em óleo ou molho de tomate, escorrida e sem espinhas, se preferir)
- **Requeijão cremoso** – 3 colheres de sopa cheias
- **Amendoim torrado sem sal** – 3 colheres de sopa cheias (picado grosseiramente)
- **Lemon Pepper** – 1 colher de chá (ou a gosto)
- **Azeite de oliva extravirgem** – 2 colheres de sopa
- **Limão** – 1/2 unidade (suco)
- **Sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora** – a gosto

☐☐ Modo de Preparo Detalhado

1. **Preparando os Ovos Cozidos:** Em uma panela pequena, coloque os ovos e cubra com água fria. Leve ao fogo médio e, assim que a água ferver, conte 8 a 10 minutos para ovos cozidos firmes. Retire os ovos da panela e coloque-os imediatamente em uma tigela com água gelada (ou sob água corrente fria) para interromper o cozimento e facilitar na hora de descascar. Descasque e pique os ovos em cubinhos bem pequenos.
2. **Picando a Cebola (com carinho!):** Descasque a metade da cebola e pique-a em cubinhos o menor possível. Quanto menor, mais suave será o sabor no patê. Se você tem um ralador de queijo, pode ralar a cebola na parte mais fina para um resultado super delicado.
3. **Desfiando as Proteínas do Mar:** Escorra bem a lata de atum e a lata de sardinha. Se a sardinha tiver espinhas grandes, retire-as com cuidado (as pequenas geralmente são comestíveis). Em uma tigela média, coloque o atum e a sardinha e amasse-os com um garfo até ficarem desfiados. Pegue os bastões de kani e desfie-os com as mãos, separando as fibras. Adicione-os à tigela

com o atum e a sardinha.

4. **Montando o Patê Cremoso:** Na mesma tigela com as proteínas desfiadas, adicione os ovos cozidos picados, a cebola picadinha, o queijo branco (amassado com um garfo ou picado), e o requeijão cremoso.
5. **Temperando e Finalizando:** Regue com o azeite de oliva, adicione o suco de meio limão e o Lemon Pepper. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Misture tudo delicadamente com uma colher até que os ingredientes estejam bem incorporados e o patê fique com uma consistência homogênea e cremosa. Por último, adicione o amendoim picado e misture apenas para incorporar, mantendo a crocância.
6. **Ponto de Atenção:** Prove o patê e ajuste os temperos se necessário. Se preferir mais cremoso, adicione um pouco mais de requeijão ou azeite. Se desejar mais acidez, adicione umas gotas extras de limão. O segredo é encontrar o seu equilíbrio de sabores!

☐ **Tempo de preparo:** até 40 minutos | ☐ **Rendimento:** 4 pessoas

☐ **Perfil nutricional:** Rico em proteínas de alta qualidade e gorduras saudáveis (ômega-3 dos peixes), com fibras da cebola e amendoim. É uma opção nutritiva e saciante.

☐ **Sustentabilidade:** Aproveitamento total da cebola e dos peixes enlatados. A casca do ovo, embora não comestível, pode ser compostada ou descartada corretamente.

☐ **Dica Gastronômica:** Para um patê ainda mais saboroso, prepare-o com antecedência e deixe-o na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir. Os sabores se intensificam! Você pode servir com torradas, pão integral, biscoitos de arroz ou até mesmo como recheio de wraps e sanduíches.

☐ **Apresentação:** Sirva o patê em uma tigela bonita, polvilhado com um pouco mais de amendoim picado e talvez um raminho de salsa fresca (se tiver disponível) para um toque de cor. Acompanhe com cestinhas de pães variados ou vegetais frescos cortados em palitos (pepino, cenoura).