

☐ Pirarucu Assado com Tomates Confitados e Legumes Rústicos

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo o sabor do Brasil para sua mesa de forma prática e deliciosa!

☐ Ingredientes Identificados:

- File de pirarucu fresco
- Tomate fresco, maduro
- Alho fresco
- Cebola fresca
- Batata fresca
- Abobrinha fresca

☐ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e nutritiva!

☐ Ingredientes da Receita (para 3 pessoas):

600g de filé de pirarucu

- 3 tomates médios maduros
- 1 abobrinha média
- 3 batatas médias
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Ervas frescas a gosto (como alecrim ou tomilho - opcional, para realçar)

Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!

□□ Modo de Preparo:

Preparo adaptado ao seu nível: Sei cozinhar

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave e seque bem todos os vegetais.

Descasque as batatas e corte-as em cubos médios. Corte a abobrinha em rodelas de aproximadamente 1,5 cm de espessura. Corte a cebola em pétalas grandes e o tomate em quatro partes ou em rodelas grossas. Pique grosseiramente 2 dentes de alho e fatie os outros 2 dentes.

Em uma assadeira grande, coloque as batatas, regue com 2 colheres de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta. Leve ao forno por 15 minutos para que comecem a dourar.

Enquanto as batatas pré-cozinham, tempere os filés de pirarucu com sal, pimenta e os dentes de alho picados. Reserve.

Após os 15 minutos, retire a assadeira do forno. Adicione à assadeira a abobrinha, a cebola, o tomate e o alho fatiado. Regue com o restante do azeite, tempere com mais um pouco de sal e pimenta e misture bem com as batatas. Se estiver usando ervas frescas, adicione-as agora.

Faça um espaço no centro da assadeira e coloque os filés de pirarucu temperados sobre os vegetais.

Retorne a assadeira ao forno e asse por mais 20 a 25 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e se desfaça facilmente com um garfo, e os vegetais estejam macios e levemente dourados. O tempo pode variar dependendo da espessura do peixe.

Retire do forno e sirva imediatamente.

Tempo	de	Preparo

Até 1 hora

☐ Rendimento

Serve 3 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Forno a gás, Assadeira

∆ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver filé de pirarucu, pode usar tilápia, merluza ou outro peixe branco de sua preferência - mesma função na receita. Ajuste o tempo de cozimento conforme a espessura.

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de azeite e adicione um toque de suco de limão ao final para frescor.

Para intensificar o sabor: Adicione algumas azeitonas pretas sem caroço ou alcaparras junto com os vegetais antes de assar. Um toque de raspas de limão siciliano sobre o peixe antes de servir também faz a diferença!

☐ *Dica do Chef:* Para garantir que o peixe não resseque, você pode cobrir a assadeira com papel alumínio nos primeiros 15 minutos de cozimento do peixe e retirar nos últimos 5-10 minutos para dourar. Assim, o peixe fica suculento e os vegetais bem assados!

⊠ Sua receita foi enviada também para o e-mail: marizasoares21@gmail.com