

## ▣ 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 rodela de aproximadamente 1,5 cm de espessura. Corte a cebola em pétalas grandes e o tomate em quatro partes ou em rodela 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](mailto:marizasoares21@gmail.com)