

Tamboril assado

Tempo de preparação: 5-10 min · Tempo de cozedura: 18-20 min · Tempo total: aprox. 30 min · Serve 4

Ingredientes

- 1 libra de tamboril, cortado em 4 pedaços par
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta
- 4 colheres de sopa de sumo de limão (fresco é o melhor)
- 1-2 dentes de alho, picados
- 4 colheres de sopa de caldo vegetal, vinho branco, vinagre de vinho branco ou água
- 2 colheres de sopa de salsa fresca, caules removidos e picados grosseiramente, ou 2 colher de chá de salsa seca, opcional
- 6-8 colheres de sopa de manteiga, margarina ou azeite

Instruções

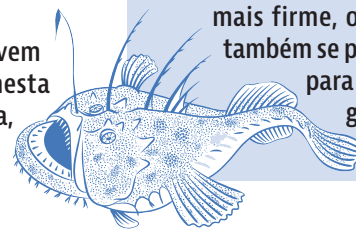
1. Pré-aqueça o forno a 425 °F. Forrar uma panela de folha aro com papel alumínio ou casaco com spray de cozinha.
2. Na tigela, bata o sumo de limão, o alho, o vinho e a salsa.
3. Coloque o peixe na panela. Marque pequenas fendas ao longo da sua largura. Polvilhe com sal e pimenta.
4. Coloque ⅛" de fatias de manteiga em cima do filete.
5. Deite a mistura de sumo de limão sobre o peixe.
6. Leve ao forno durante 15 minutos e sucos de colher sobre peixe (isto ajuda a saturar bem todos esses bons sabores no peixe!).
7. Leve ao forno por mais 3-5 minutos.

Notas: Os tempos de cozedura variam consoante o tamanho do(s) do seu filete. Os peixes devem desfazer-se facilmente e ser uma cor opaca branca agradável. Com a quantidade de sumo nesta receita, cozinhar demais não é uma preocupação tão grande. Sugerimos que, em caso de dúvida, cozinhar mais tempo é melhor, pois pode melhorar o sabor e torna o peixe mais tenro. Colher os sumos novamente sobre o peixe ao servir e armazenar restos com todos os sumos também.



O Golfo do Maine Monkfish

é um peixe branco firme capturado no Golfo do Maine. O tamboril é muitas vezes chamado de "lagosta do homem pobre", uma vez que a sua carne doce e firme se assemelha um pouco ao sabor e textura da lagosta. Por ser um peixe mais firme, o tamboril também se presta bem para marinar e grelhar.



Bolos de peixe de pescada

Tempo de preparação: 5-10 min · Tempo de cozedura: 18-20 min · Tempo total: aprox. 30 min · Serve 4

Ingredientes

- Pescada com 1 libra
- 1 libra de batatas, descascadas (ou não descascadas e esfregadas limpas) e cortadas em pedaços
- 1 cebola pequena e média, amarela ou vermelha, finamente picada
- 1 pimentão vermelho ou verde, finamente picado
- 8 oz. manteiga de vara
- 1 ovo
- Mistura de tempero seco à sua escolha (massagem caseira de peixe, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Óleo para cozinhar

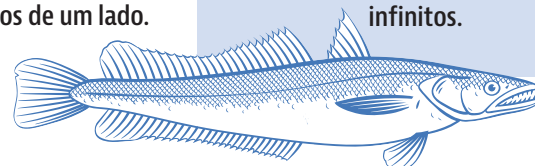
Instruções

1. Encha a panela com alguns centímetros de água e derreta meia vara de manteiga. Adicione filete de pescada e vapor/ferva até ficar escamoso. Quando terminar, escorra, triture e reserve, coloque a manteiga restante em cima do filete.
2. Ferva as batatas até ficarem macias. Drenar e triture quando terminar.
3. Cebolas salteadas e pimentos.
4. Combine batatas, cebolas, pimentos e ovo com peixe.
5. Com as mãos luvas, trabalhe todos os ingredientes juntos. Formar em pequenos rissóis. Pó com tempero.
6. Rode a grelha/fogão (a frigideira de ferro fundido é melhor se não tiver uma grelha) em óleo de alto e calor. Coloque cuidadosamente os bolos, virando quando tostados de um lado. Já está tudo cozido, por isso só precisas de estalar o exterior!



A pescada atlântica (branca)

é um agrafo antigo nas famílias de pesca do Maine. Com um perfil de sabor semelhante à arinca, a pescada é um peixe branco flakey que combina bem com sabores e ingredientes infinitos.



Notas: Embora os bolos de peixe e batata sejam um prato tradicional da Nova Inglaterra que usa batatas para esticar a proteína para uma refeição nutricional e económica, você pode apimentar a receita com seus próprios temperos e ingredientes. Se adicionar outros vegetais, certifique-se de que são picados pequenos e drenados de toda a humidade possível.

Tacos de peixe pollock

Tempo de preparação: 5-10 min. · Tempo de cozedura: 18-20 min. · Tempo total: aprox. 30 min. · Serve 4

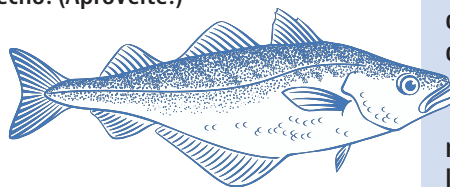
Ingredientes

- Pollock de 1 libra
- Chile em pó ou outra mistura de tempero saboroso, como adobo, sazón, Tajín®, etc.
- Óleo de cozinha
- Sumo de lima
- Farinha macia ou tortilhas de milho, ou cascas de taco
- Coberturas à sua escolha: Couve, alface, cebola, abacate, guacamole, feijão preto, milho, salsa, creme azedo, coentro, manga picada, arroz, queijo picado — as escolhas são infinitas!



Instruções

1. Enxaguar e secar peixe. Polvilhe com tempero.
2. Aqueça o óleo numa panela antiaderente ou de ferro fundido e seque o peixe. Também pode escovar os filetes com óleo, cozinhá-las numa fritadeira ou assá-las no forno.
3. Quando o peixe se descam facilmente, esprema o sumo de lima sobre ele e coloque-o de lado numa taça ou num prato.
4. Aqueça as tortilhas ou as cascas de taco e coloque um prato.
5. Assim, todos podem personalizar seus tacos, servir o peixe e coberturas em tigelas separadas.
6. Buen provecho! (Aproveite!)



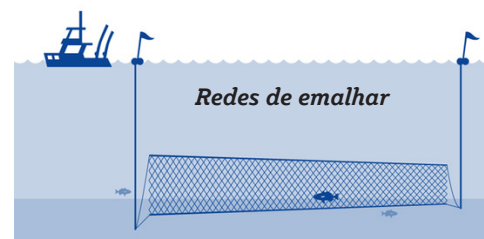
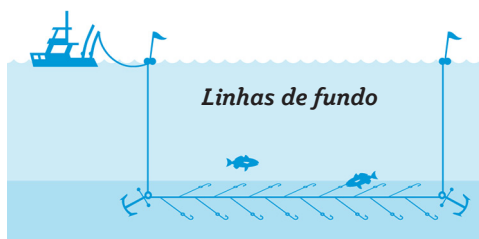
Pollock é um membro da família do bacalhau e distingue-se pela sua coloração acastanhada nas costas e barriga ligeiramente pálida. Pollock pode ser usado em uma variedade de receitas devido ao seu sabor leve e textura escamosa.

Como armazenar e manusear o peixe

Certifique-se de que cozinha o peixe ou o congela dentro de 3 dias. Alguns sinais comuns de que o peixe estragou incluem carne leitosa com um revestimento espesso e escorregadio e um cheiro de peixe.

Se congelados: Os peixes congelados devem permanecer congelados até estarem prontos para o preparar. Quando estiver pronto para fazer o peixe, pode descongelá-lo no frigorífico colocando-o num prato com um par de toalhas de papel por baixo. Podes fazer isto na noite anterior.

Cozinhar peixe congelado: Coloque o peixe congelado no frigorífico algumas horas antes de o cozinhar. Quando estiver pronto para cozinhá-lo, o peixe ainda estará congelado, mas poderá desmontar os filetes. Cozinhe como normalmente faria, mas certifique-se de secar o peixe.



Os pescadores utilizam uma variedade de artes para capturar peixes, incluindo linhas de fundo, redes de arrasto de fundo e redes de emalhar. *Imagens da pesca da NOAA*



Pescadores alimentando mainers

Os pescadores do Maine alimentam comunidades há gerações. Em conjunto, podemos ajudar a alimentar os necessitados, apoiando simultaneamente os pescadores do Maine e a zona ribeirinha.



Para versión en español, visite maincoastfishermen.org/recipes
For an English version, visit maincoastfishermen.org/recipes
Pour la version française, visitez maincoastfishermen.org/recipes
Nooqa Soomaaliga, booqo maincoastfishermen.org/recipes
maincoastfishermen.org/recipes للنسخة العربية، قم بزيارة

A Universidade do Maine é uma instituição de ação igual oportunidade/afirmativa