



# Peixe com ervas aromáticas e quibebe

## Apresentação

Essa receita foi desenvolvida para proporcionar uma refeição completa e super prática. Preparada no mesmo prato que será consumida. Resulta em uma textura macia que desmancha na boca. O sabor levemente adocicado da abóbora valoriza o sabor das ervas aromáticas que suavizam o sabor e aroma do peixe. E com o toque das raspas de limão, fica simplesmente perfeito!

## Ingredientes (1 porção de 300 g)

1 pedaço de abóbora (150 g)  
1 galho de coentro picado  
1/3 de colher (chá) de sal (2 g)  
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 ml)  
1 filé limpo de tilápia ou outro peixe branco sem espinhos (120 g)

2 galhos de salsinha picados  
1 galho de tomilho, separar as folhas  
3 talos de cebolinha, laminado  
1 colher (sopa) de farinha de mandioca crua (20 g)  
Raspas de limão

## Preparo

1. Separar 2 pratos fundos iguais e que caibam no micro-ondas.
2. Picar a abóbora em cubos bem pequenos e coloque em um dos pratos, temperar com metade do sal (1 g) e do azeite (7,5 ml) e com as folhas de coentro picadas. Tampar com o outro prato e levar ao micro-ondas (colocar na extremidade do prato do micro-ondas para melhor distribuição das ondas). Programar 5 minutos na potência 5 (50% de ondas) e ligar.
3. Temperar o peixe com o restante do sal e do azeite. Misturar a farinha de mandioca com as ervas aromáticas: salsinha, cebolinha e tomilho. Empanar o peixe nessa mistura.
4. Utilizando um pano de cozinha, retirar os pratos com a abóbora do micro-ondas. Abrir com cuidado e mexer a abóbora redistribuindo pelo prato. Colocar o peixe empanado no centro da abóbora, tampar novamente com o outro prato e levar ao micro-ondas. Programar 8 minutos na potência 7 (70% de ondas) e ligar.
5. Depois de 1 minuto que o micro-ondas desligou. Retirar os pratos utilizando um pano de cozinha e chegar o cozimento do peixe, se necessário, voltar ao micro-ondas por mais 2 minutos na potência 7. Esperar 1 minuto e retirar do micro-ondas.
6. Servir com raspas de limão por cima do peixe.

## Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. De acordo com a energia disponível e aparelho de micro-ondas, a intensidade das ondas podem variar, por isso é necessário chegar o cozimento. A utilização da potência correta é importante para o cozimento adequado, a potência 100% pode desnaturar partes do alimento, prejudicando a textura, sabor e o valor nutricional.