

PEIXE COM LEGUMES

Nesta edição a receita veio simples, leve e muito apetitosa. Já que aqui é a cidade onde o peixe para, nada mais justo do que o fazermos parar por aqui! Eis que pinta para essa página gastronômica (e deliciosa), o Pintado com legumes, trazido pelo Dr. Valdir Prati (CRM 18192), médico cardiologista que nas horas vagas bota a mão na massa, ou melhor dizendo, no peixe, e passa todas as dicas para uma bela refeição que serve de oito a dez pessoas.



INGREDIENTES

- 2 Kg de lombo de pintado
- 5 tomates sem pele, sem sementes
- 2 cebolas médias
- 2 brócolis japoneses médios
- 150 gramas de azeitona portuguesa
- 200 gramas de champignons médios
- 1 pimentão amarelo médio
- ½ pimentão verde médio
- ½ pimentão vermelho médio
- 300 gramas de palmito
- 200 ml de vinho branco seco
- 500 ml de creme de leite fresco
- 500 ml de azeite
- 2 ramos de manjeriço

MODO DE PREPARO

- Corte o lombo de pintado em cubos (mais ou menos 5 cm de diâmetro)
- Corte os tomates, as cebolas e os pimentões em pedaços pequenos
- Corte os brócolos e o palmito em pedaços médios
- Deixe os champignons e as azeitonas inteiros
- Misture tudo em uma panela grande (7 litros); sal a gosto
- Leve ao fogo e quando começar a ferver abaixe para fogo médio e cozinhe por 20 minutos, acrescente as folhas picadas de manjeriço e sirva com arroz branco e salada verde, acompanhado por vinho branco Chardonnay.

