GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
NÚCLEO REGIONAL DE TOLEDO

Filé de Peixe à Milanesa no Forno

Ingredientes:

500 g de filé de peixe
suco de 1 limão
sal
pimenta do reino (opcional)
1 ovo
Farinha de trigo e de rosca para empanar
Margarina e azeite para untar

Modo de fazer:

Tempere os filés com limão, sal e pimenta, deixe marinar por 30 minutos. Seque em papel toalha ou com um pano, cuidadosamente. Passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca.
Forre uma forma com papel-alumínio, unte bem com margarina misturada com azeite, coloque os filés e leve ao forno moderado preaquecido por 15 minutos, tire do forno e vire os filés com uma espátula leve ao forno por mais 15 minutos.

Dica: O tempo de forno varia com a grossura do filé. Como acompanhamento pode servir arroz branco, purê de batatas e salada.

Disponível em: <http://cozinhadatiami.blogspot.com.br/2013/03/file-de-peixe-milanesa-no-forno.html> Acesso em: 3 set. 2014.

Filé de peixe ao forno

Ingredientes:

500 g de filés de peixe fresco
3 colheres de sopa de azeite
1 limão
Sal
Pimenta (opcional)
Meia xícara de pão ralado
2 dentes de alho

Modo de preparo:

Em um recipiente próprio para o forno por os filetes de peixe e temperar com o azeite, o limão, sal e pimenta (opcional)e por no forno a 200º graus por 10-15 minutos.

Enquanto isso, misturar o pão ralado com o alho e temperar com sal e pimenta. Tirar então os filés do forno cobrir com a mistura. Leve novamente ao forno por mais 10/15 minutos, até estar tostado.

Disponível em: <http://gshow.globo.com/receitas/file-de-peixe-ao-forno-52700cf74d388535a800004f> Acesso em: 3 set. 2014.

Filé de Peixe Crocante

Na minha opinião essa é uma das receitas mais gostosas de filé de peixe. Além de ser mais saudável porque é assado, o peixe fica saborosíssimo! A casquinha fica crocante e ajuda a manter a umidade interna, muito bom mesmo! Nesta receita usei filé de Saint Peter (tilápia), que eu corto ao meio no sentido do comprimento, mas pode ser o peixe de sua preferência.

Tempere o peixe com pelo menos 2 horas de antecedência, você pode usar os temperos que mais lhe agradam. Usei apenas suco de limão, sal e pimenta branca moída hora (opcional).
Para fazer a crostinha é muito simples. Vou passar a receita da base e depois algumas sugestões para aromatizá-la.

Para fazer a base da crosta você vai precisar de:

- 1 xícara de pão torrado processada grosseiramente. Se você não tiver processador, coloque em um saquinho e bata com um martelo ou rolo de macarrão ou **ralado no ralador grosso**
- 1/2 colher (café) de sal;
- 4 colheres (sopa) de azeite.

Esta é a base para a crostinha do peixe (dá para 4 filés grandes). Basta misturar bem. Para aromatizá-la, é só acrescentar os ingredientes da sua preferência, eu usei:

- 1/3 xícara de cheiro verde;
- 1 colher (sopa) de alho granulado;
- raspas da casca de 1 limão.

Disponível em: <http://www.panelaterapia.com/2013/10/file-de-peixe-crocante.html>
Acesso em: 3 set. 2014.

Tilápia ao forno com batatas

Ingredientes:

2 filés grandes de tilápia (ou Saint Peter)
sal e azeite a gosto
suco de 1 limão
1 ramo de tomilho
2 dentes de alho picados
1 tomate bem picado
½ cebola média bem picada
2 batatas cortadas em rodelas finas (e/ou abobrinha)

Modo de fazer:

Tempere o peixe com sal, azeite, limão e tomilho. Reserve.
Na forma que vai ao forno coloque alho, tomate, cebola e batatas. Salpique um pouco de sal e azeite e misture bem (pode usar as mãos).

Adicione os filés de peixe e mexa com cuidado para que não se quebrem.
Arrume a forma, deixando as batatas por baixo, depois o peixe e, por cima os tomates/cebolas (como na primeira foto).
Leve ao forno preaquecido (a 280°C) por 25 minutos ou até que a batata esteja macia.

Dicas e opções:

Sirva com salada verde e legumes cozidos no vapor.
Caso queira adiantar o preparo do prato, tempere o peixe e monte a forma e deixe na geladeira, coberto. Isso pode ser feito com horas de antecedência. Lembre-se apenas de tirar da geladeira ½ hora antes de levar ao forno.

Disponível em: <www.facebook.com/receitadaclau> Acesso em: 3 set. 2014.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
SECRETARIA ESTADUAL DA EDUCAÇÃO
NÚCLEO REGIONAL DE TOLEDO

Filé de Tilápia ao Forno

500 g de filé de Tilápia
1 cebola cortada em rodelas finas
1 dente de alho triturado
Pimenta do reino branca moída (opcional)
Suco de 1 limão
Sal à gosto
500 g de maionese ou molho branco
4 colheres de sopa de *catchup*
Temperinho verde picadinho (opcional)
200 g cereal de milho natural
Preaqueça o forno na temperatura de 200°C.

Corte os filés de Tilápia em pedaços médios e coloque no tempero feito com a cebola, alho, sal, pimenta e o suco de limão, por aproximadamente 1 hora.
Misture a maionese ou molho branco com as 4 colheres de *catchup* e temperinho verde verifique se está bom de sal.
Escorra bem o líquido que se forma no peixe que ficou
Arrume em uma assadeira untada com óleo uma camada de creme alternando com uma camada de peixe até terminar. Cuide para que a última camada seja de creme.
Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 a 45 minutos, verifique com um garfo se está cozido. Retire do forno cubra com o cereal de milho natural.

Sirva acompanhado com arroz e salada.