



CATÁLOGO REDE PESCADOS



Av. contorno sul,34, n1097,
Parque Anhanguera, Goiânia.
CEP: 74340-060



@redepecados

SOBRE NÓS

Selecionamos nossos pescados com **rigor, priorizando qualidade, frescor e procedência.**

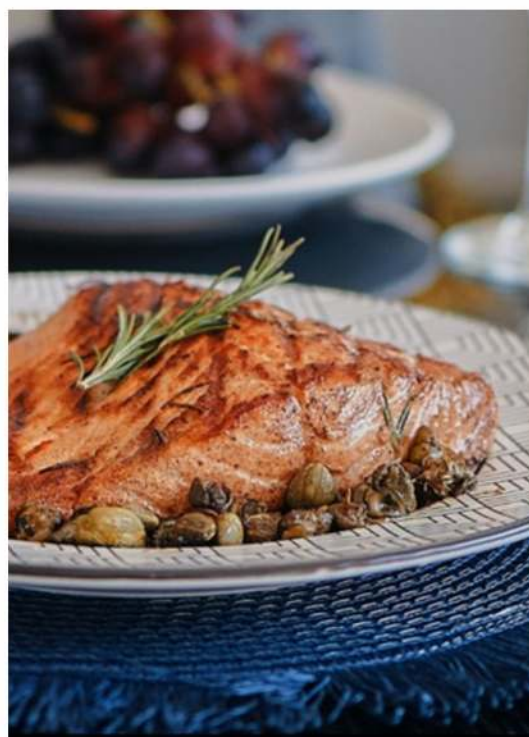
Valorizamos a cultura paraense e levamos até você **pescados típicos da Amazônia**, respeitando tradições, sabores e a origem de cada produto.

Nosso compromisso é oferecer **excelência em cada corte e autenticidade em cada escolha.**

Você pode **conhecer os nossos produtos** em nossa loja, localizada no **Parque Anhanguera, Goiânia.**

Aqui você encontra uma **grande variedade de pescados e frutos do mar**, além de tudo o que precisa para o **preparo completo** da sua receita.

 **@redepescados**



— todo mundo está indicando!



@mellodysbarreto



@murilohuff



@laylastoppa



@megusta.gyn



@gessykoliveiraa



2 d

Cientes a anos 🙌🙌🙌🙌🙌🙌



Excelente. Muita qualidade. Indico demaaaais 🙌🙌🙌



2 d

A loja é excelente! Os peixes são uma delícia! 🙌🙌🙌



os melhores!!!!

não compro peixe em outro lugar 🙌

FILE CORVINA CONG

Peixe de **água salgada**, carne branca, **firme** e de **sabor suave**, sendo uma **opção popular, versátil e nutritiva**, rica em **proteínas** e com **baixo teor de gordura**.

É ideal para diversas preparações, como grelhado, assado, frito ou em ensopados.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILÉ DE CORVINA GRATINADO AO FORNO

Ingredientes

- 450 g corvina
- 2 fatias pão
- 7 tomates secos
- 1 dente alho
- salsa
- raspas de limão
- azeite de oliva extra virgem
- sal

MODO DE PREPARO:

1. Descongele, enxágue e seque o filé.
2. Processe pão, tomate seco, alho, salsa e raspas de limão até formar uma farofa aromática.
3. Coloque o peixe em assadeira com papel manteiga, tempere com sal e azeite e cubra com a farofa, pressionando levemente.
4. Regue com um fio de azeite e leve ao forno a 180 °C por cerca de 20 minutos, ajustando conforme a espessura.
5. Sirva quente, com crosta dourada e crocante.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.gzrecipes.com/pt/peledipollo/file-de-corvina-gratinado-ao-forno/>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

FILE PANGAS CONG

O filé de **panga congelado** é um peixe de **água doce**, conhecido pela carne branca, macia e de sabor suave, com poucas espinhas, o que o torna prático e versátil para o dia a dia. Já vem limpo e pronto para o preparo, podendo ser feito grelhado, assado, empanado, frito ou ao molho, além de ser excelente para ensopados e receitas gratinadas, pois absorve bem os temperos e mantém uma textura delicada após o cozimento.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://minervafoods.com/receita/s/como-fazer-file-de-panga-minerva-gratinado/>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

COMO FAZER FILE DE PANGA GRATINADO

- 2 kg de filé de panga
- 200 ml de leite de coco
- 250 gramas de queijo muçarela picado
- 2 tomates
- Coentro moído a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- Azeite de oliva extra-virgem

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os tomates e fatie em rodellas. Em um recipiente, misture o leite de coco, o coentro, uma pitada de sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite de oliva.
2. Tempere os filés de peixe com essa mistura.
3. Em uma assadeira, faça uma cama com as rodellas de tomate e regue com o azeite de oliva. Posicione os filés de peixe sobre os tomates e regue com a mistura usada para temperar o peixe antes.
4. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve para o forno pré-aquecido em 200°C. Asse por cerca de 30 minutos.
5. Retire do forno, cubra com o queijo muçarela picado e retorne a assadeira para assar até o queijo derreter e gratinar. Já basta servir e aproveitar, bom apetite!

FILE LINGUADO CONG

Peix de **água salgada**, carne branca, extremamente **macia e delicada**, com **sabor suave e elegante**. Possui **textura leve** e quase **não** tem espinhas, sendo ideal para preparos refinados como grelhados, ao molho, na manteiga ou ao forno.

É uma opção **leve, nutritiva e muito valorizada** na gastronomia.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILÉ DE LINGUADO GRELHADO

Ingredientes

- 2 ramos de tomilho
- 2 dentes de alho
- Suco de um limão e meio
- 100 gramas de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 4 unidades de filé de linguado

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de peixe com o suco de limão, os dentes de alho esmagados e o sal e a pimenta-do-reino
2. Deixe por 30 minutos e, em seguida, passe os filés na farinha de trigo
3. Coloque a grelha para aquecer e deixe o linguado cozinhar dos dois lados. É importante virá-lo com cuidado para ele permanecer inteiro
4. Para preparar o molho, coloque a manteiga, o suco de limão e os ramos de tomilho em uma frigideira
5. Deixe no fogo por 1 minuto, até derreter
6. Jogue o molho nos filés e sirva o prato



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.expol.com.br/aprenda-a-fazer-file-de-linguado/>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

FILE PESCADA AMARELA CONG

Peixe de **água salgada**, com **carne branca, macia e suculenta, sabor suave e levemente adocicado**. Possui poucas espinhas e excelente versatilidade no preparo — ideal para grelhados, frituras, ensopados, moquecas e pratos ao forno.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PESCADA AMARELA COM CROSTA DE LIMÃO SICILIANO

- 4 filés de pescada amarela (aproximadamente 150g cada)
- Raspas de 2 limões sicilianos
- Suco de 1 limão siciliano
- 1/2 xícara de farinha de rosca fresca
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira com azeite.
2. Em uma tigela, misture a farinha de rosca, o queijo parmesão, as raspas de limão siciliano, o alho picado, a salsinha picada, sal e pimenta do reino.
3. Tempere os filés de pescada amarela com sal, pimenta do reino e o suco de limão siciliano.
4. Pressione a mistura de farinha de rosca sobre os filés de pescada, cobrindo toda a superfície superior.
5. Regue os filés com o azeite extra virgem e coloque-os na assadeira untada.
6. Leve ao forno pré-aquecido por 15-20 minutos ou até que o peixe esteja cozido e a crosta dourada.
7. Sirva a pescada amarela com crosta de limão siciliano imediatamente.



Imagem produzida e/ou apre

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.seara.com.br/receita/pescada-amarela-com-crosta-de-limao-siciliano/>

APORTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

FILE PESCADA BRANCA CONG

Peixe de **água salgada**, carne branca, extremamente **macia e delicada**, com **sabor suave e elegante**. Possui **textura leve** e quase **não** tem espinhas, sendo ideal para preparos refinados como grelhados, ao molho, na manteiga ou ao forno.

É uma opção **leve, nutritiva e muito valorizada** na gastronomia.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/receita/pescada-branca-assada>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PESCADA BRANCA ASSADA

- 500 g de filés de pescada-branca sem espinha
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média em rodelas
- 2 unidades de tomates maduros
- 3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha com talos picadas
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca

MODO DE PREPARO:

1. Tempere a pescada com o suco de limão, a páprica e o sal. Reserve.
2. Unte um refratário médio com o azeite de oliva e monte camadas na seguinte ordem: cebola – pescada – tomate – salsa e cebolinha – orégano.
3. Bata ligeiramente os ovos e despeje sobre a montagem.
4. Finalize com o queijo ralado misturado com a farinha de rosca.
5. Leve ao forno (temperatura média) por 45 minutos ou até que a superfície esteja levemente dourada.
6. Dica: substitua a pescada-branca por sardinha, cavalinha ou outro peixe de sua preferência.

FILE DOURADO CONG

Peixe de **água salgada**, muito valorizado pela carne **firme, suculenta e de sabor marcante**, porém **equilibrado**.

Possui **ótima textura e excelente rendimento**, sendo ideal para grelhados, assados e preparos na chapa. É um dos peixes **mais nobres dos rios brasileiros**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://comidinhasdochef.com/especiais/receita-de-file-de-dourado-do-mar-ao-molho-citrico-cremoso/>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILE DE DOURADO AO MOLHO CÍTRICO CREMOSO

- 500g de Filé de Dourado do Mar Swift
- Tempero para Pescados Swift
- Azeite para grelhar
- 500ml de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Raspas de ½ limão-siciliano
- Suco de 1 limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 400ml de creme de leite fresco
- Sal a gosto
- Mix de Pimentas Swift a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Derreta a manteiga, adicione o suco de limão, açúcar e caldo de legumes, deixando reduzir pela metade.
2. Acrescente o creme de leite, mexa até engrossar levemente, tempere com sal e pimenta e reserve.
3. Tempere os filés de dourado do mar e grelhe em frigideira com azeite até dourar dos dois lados, finalizando com fogo baixo se necessário.
4. Sirva o peixe grelhado com o molho cítrico cremoso por cima.

FILE CAUDA TAMBAQUI CONG

Peixe de **água doce**, com carne branca, **firme** e muito saborosa. Possui **textura suculenta** e **um leve toque adocicado** característico, sendo ideal para grelhados, assados, frituras e preparos na brasa.

É um dos peixes **mais populares e apreciados da região Norte e Centro-Oeste.**



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/78296-caldeirada-de-tambaqui.html>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CALDEIRADA DE TAMBAQUI

- 1 kg filé de cauda de tambaqui
- Tomate (3 unidades, sem sementes, cortados em 4)
- Cebola (3 unidades, cortadas em 4)
- Pimenta-de-cheiro (15 unidades, sem sementes, cortadas ao meio – opcional)
- Coentro / cheiro-verde (1 maço, picado)
- Cebolinha (1 maço, picada)
- Colorau (colorífico) ou massa de tomate (a gosto, para dar cor)
- Azeite de oliva (a gosto)
- Vinagre (1 colher de sobremesa)
- Sal (a gosto)
- Limão (para preparar o peixe)

MODO DE PREPARO:

1. Lave o peixe e tempere com limão e sal; leve à geladeira de um dia para o outro
2. No dia seguinte, retire o excesso de limão e sal com água
3. Coloque o peixe em uma panela grande
4. Acrescente tomate, cebola, pimenta-de-cheiro, parte do coentro e da cebolinha
5. Cubra com água
6. Adicione azeite, vinagre e colorau ou extrato de tomate
7. Ajuste o sal aos poucos
8. Ferva por aproximadamente 20 minutos
9. Finalize com o restante do coentro e da cebolinha
10. Sirva com arroz branco

FILE PIRARARA CONG

Peixe de **água doce**, com carne branca, **firme e suculenta**, de **sabor suave e muito agradável**.

Possui ótimo rendimento e textura ideal para grelhados, assados, ensopados e caldeiradas. É um peixe bastante apreciado na culinária regional dos rios brasileiros.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/182379-pirarara-ao-molho-de-coco.html>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PIRARARA AO MOLHO DE COCO

- Limão (1 unidade)
- Filé de pirarara (400 g)
- Margarina (1 colher de sopa)
- Alho (1 dente)
- Cebola (1 unidade)
- Tomate (1 unidade, picado)
- Coco fresco (1 xícara)
- Creme de leite (1 caixa)
- Cebolinha (1 xícara, picada)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Limpe o peixe, retire o couro, corte em tiras e tempere com sal, pimenta-do-reino e limão; reserve
2. Refogue a margarina com alho e cebola até dourar
3. Acrescente o tomate e o peixe
4. Bata o coco com água no liquidificador e junte à panela
5. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até o peixe ficar macio
6. Acrescente o creme de leite, desligue o fogo e finalize com cebolinha

SERVE 4 PORÇÕES

FILE DOURADA CONG

Peixe de água doce, com carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e delicado. Possui ótima textura e poucas espinhas, sendo ideal para grelhados, assados, ao forno ou preparos mais sofisticados.

É muito valorizado na gastronomia pela leveza e qualidade da carne.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.giallozafferano.com.br/receitas/files-de-dourada-com-batatas-na-frigideira.html>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILES DE DOURADA COM BATATAS NA FRIGIDEIRA

- Dourada (1 unidade, cerca de 650 g)
- Batatas (500 g)
- Azeite virgem extra (a gosto)
- Sal fino (a gosto)
- Pimenta-preta (a gosto)
- Alho (1 dente)
- Alecrim (1 raminho)
- Tomilho (1 raminho)

MODO DE PREPARO:

1. Lave as batatas, corte em fatias finas (≈ 4 mm) e tempere com sal, pimenta e azeite
2. Acrescente alho, alecrim e tomilho
3. Cozinhe as batatas em frigideira grande, fogo baixo, por cerca de 30 minutos; reserve
4. Limpe a dourada, retire escamas, eviscere e filete o peixe
5. Retire a parte da barriga e possíveis espinhas
6. Na mesma frigideira, adicione azeite e grelhe os filés em fogo baixo por cerca de 10 minutos, virando na metade do tempo
7. Ajuste sal e pimenta
8. Volte as batatas à frigideira, aqueça e sirva imediatamente

FILE PIRARUCU CONG

Peixe de **água doce**, com carne branca, firme e suculenta, de **sabor suave e levemente adocicado**.

Possui textura nobre, poucas espinhas e excelente rendimento, sendo ideal para grelhados, assados, moquecas, ensopados e pratos sofisticados. É um dos peixes **mais valorizados da Amazônia**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receitasnestle.com.br/receitas/pirarucu>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PIRARUCU ASSADO COM URUCUM E JAMBU

- 800 g de pirarucu fresco
- meia xícara (chá) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de MAGGI® Fondor
- 1 colher (chá) de urucum
- 2 cebolas médias em rodelas
- 1 colher (chá) de louro em pó
- 4 tomates grandes maduros cortados em quatro fatias
- 4 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 maço de jambu

MODO DE PREPARO:

1. Corte o pirarucu em cubos e lave bem
2. Tempere com limão e deixe descansar por cerca de 15 minutos
3. Coloque o peixe em um refratário fundo e acrescente fondor, urucum, cebola, louro, tomate e azeite
4. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por aproximadamente 1 hora
5. Adicione o jambu ao caldo formado e retorne ao forno por mais 10 minutos
6. Sirva quente, em travessa funda, com o caldo.

FILE MAPARÁ CONG

Peixe de água doce, com carne branca, macia e muito saborosa, de sabor marcante e característico.

Possui textura suculenta e alto teor de gordura natural, o que o torna ideal para assados, defumados, frituras e preparos na brasa. É bastante apreciado na **culinária regional do Norte do Brasil**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://vitat.com.br/receitas/6736-file-de-mapara-ou-linguado-ao-molho-de-alcaparras>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILE DE MAPARÁ AO MOLHO DE ALCAPARRAS

- Peixe mapará cru (500 g)
- Cebola (1 unidade média)
- Tomate (1 unidade média)
- Alcaparras ao vinagre (2 colheres de sopa)
- Azeite de oliva extravirgem (1 colher de sopa)
- Batata inglesa cozida (2 unidades médias)
- Pimentão verde (½ unidade grande)
- Cheiro-verde (4 colheres de sopa)

MODO DE PREPARO:

1. Fatie as batatas e disponha em uma travessa refratária
2. Coloque os filés de mapará ou linguado sobre as batatas
3. Cubra com pimentão, tomate, cebola, cheiro-verde e alho, tudo picado
4. Regue com azeite
5. Leve ao forno para assar
6. Sirva acompanhado de arroz branco.

SERVE 4 PORÇÕES

FILE PINTADO BABY CONG

Peixe de água doce, com carne branca, macia e muito saborosa, de sabor marcante e característico.

Possui textura suculenta e alto teor de gordura natural, o que o torna ideal para assados, defumados, frituras e preparos na brasa. É bastante apreciado na **culinária regional do Norte do Brasil**.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILÉ DE PINTADO GRELHADO

- Filé de pintado (400 g)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Azeite (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Seque os filés de peixe com papel toalha
2. Tempere dos dois lados com sal e pimenta
3. Aqueça uma panela antiaderente com um fio de azeite
4. Grelhe por cerca de 2 minutos de cada lado
5. Sirva imediatamente

SERVE 4 PORÇÕES

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/file-de-pintado-grelhado/>

APERTE NO LINK

FILE PINTADO C/ PELE CONG

Peixe de água doce, com carne branca, macia e muito saborosa, de sabor marcante e característico.

Possui textura succulenta e alto teor de gordura natural, o que o torna ideal para assados, defumados, frituras e preparos na brasa. É bastante apreciado na **culinária regional do Norte do Brasil**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.diadepeixe.com.br/receita-de-peixe/443/file-de-pintado-com-pure-de-banana>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILE DE PINTADO COM PURÉ DE BANANA

- Filés de pintado (2 unidades)
- Suco de limão (1 limão)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Manteiga (para untar)
- Azeite de oliva (a gosto)
- Banana-da-terra (4 unidades)
- Creme de leite (200 g)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de pintado com suco de limão, sal e pimenta; reserve
2. Cozinhe as bananas até começarem a soltar a casca
3. Descasque as bananas, bata no liquidificador com creme de leite e sal; reserve
4. Coloque o peixe em uma forma untada, regue com azeite e asse em forno médio por cerca de 20 minutos ou até dourar
5. Sirva quente acompanhado do purê de banana
6. Harmonização: Vinho Chardonnay

FILÉ PINTADO S/ PELE CONG

Peixe de água doce, com **carne branca, macia e de sabor suave**. Possui poucas espinhas e excelente versatilidade, sendo ideal para grelhados, frituras, assados e receitas do dia a dia. É uma opção **leve, nutritiva e muito popular na culinária brasileira**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.comidaereceitas.com.br/peixes/pintado-a-palito.html>

APERTE NO LINK

SERVE 10 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

RECEITA DE PINTADO À PALITO

- 500g de filé de pintado
- Suco de 2 limões
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá
- 3 xícaras (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 dente de alho amassado
- Suco de 1/2 limão
- 1/2 xícara (chá) de pepino em conserva picado
- Rodelas de limão

MODO DE PREPARO:

1. Corte os filés em cubos e tempere-os com o suco de limão e o sal.
2. Deixe descansar no tempero por 15 minutos.
3. Em uma travessa, misture a farinha de trigo e o fubá.
4. Empane os cubos de peixe nessa mistura um a um.
5. Em uma frigideira, aqueça bem o óleo e frite os cubos de peixe por 3 minutos.
6. Retire, escorra em papel toalha e reserve.
7. Molho
8. Misture a mostarda e a maionese.
9. Bata até obter um creme homogêneo.
10. Adicione o alho e o suco de limão até formar um creme liso e cremoso.
11. Acrescente o pepino picado ao molho e sirva com o peixe e as rodelas de limão.

FILÉ PINTADO FRIOC CONG

Peixe de água doce, com carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e delicado. O filé possui poucas espinhas e excelente rendimento, sendo ideal para grelhados, assados, frituras e preparos ao molho. **Embalado em bandeja skin, que preserva o frescor, a textura e a qualidade do produto por mais tempo, garantindo praticidade, segurança e conservação superior.** Uma opção versátil e nutritiva para receitas do dia a dia ou pratos mais elaborados.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILÉ DE PINTADO COM MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO

- 2 Filés de Pintado Copacol
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 3 dentes de alho esmagados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100 g de tomates-cereja cortados ao meio
- 1 caldo de legumes diluído em ½ xícara de água
- 2 colheres de sopa de suco de limão taiti
- ½ colher de chá de raspas de limão taiti
- ½ colher de chá de pimenta calabresa em flocos
- ½ xícara de folhas de manjeriço basilíco fresco, picadas
- Folhas de manjeriço basilíco para decorar
- ½ xícara de água (se necessário)
- Acompanhamento: Salada de Rúcula com Ricota
- 1 maço pequeno de folhas de rúcula
- 1 xícara de ricota já esfarelada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva extra virgem
- Redução de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO:

- Corte os filés ao meio e doure no azeite com alho, sal e pimenta
- Acrescente tomates-cereja e cozinhe até amolecer
- Adicione o caldo de legumes e deixe ferver
- Junte raspas e suco de limão, pimenta calabresa e manjeriço
- Cozinhe por mais 2 minutos, regando os filés com o molho e ajuste o sal
- Finalize com manjeriço

Acompanhamento:

- Misture rúcula, ricota esfarelada, sal, pimenta, azeite e vinagre balsâmico e sirva com o peixe



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.diadepeixe.com.br/receita-de-peixe/475/file-de-pintado-com-molho-de-tomate-e-manjericao>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

FILE TILÁPIA CONG

Peixe de água doce, com **carne branca, macia e de sabor suave**. Possui poucas espinhas e excelente versatilidade, sendo ideal para grelhados, frituras, assados e receitas do dia a dia. É uma opção **leve, nutritiva e muito popular na culinária brasileira**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.mareriopescados.com.br/receitas/tilapia-a-belle-meunier>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

TILÁPIA BELLE MUNIERE

- 500 g de filé de Tilápia
- 500 g de camarão
- 100 g alcaparras
- 1 vidro pequeno de champignon (fatiado)
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de azeite
- Sal e limão para temperar

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os filés de tilápia com sal e limão; reserve
2. Aqueça uma panela com azeite e doure o alho
3. Acrescente o camarão, as alcaparras e o champignon
4. Cozinhe até a água do camarão secar e reserve
5. Unte uma frigideira antiaderente com azeite e aqueça bem
6. Grelhe os filés de tilápia aos poucos, dourando dos dois lados
7. Disponha os filés em uma travessa
8. Cubra com a mistura de camarão e sirva

SERVE 2 PORÇÕES

FILE ARUANÃ CONG

Peixe de água doce, típico da **região amazônica**, com **carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e levemente marcante**. Possui textura consistente e bom rendimento, sendo ideal para grelhados, assados, frituras e ensopados. É muito apreciado na **culinária regional pela qualidade** da carne e **versatilidade** no preparo.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILE DE ARUANÃ COM BANANAS DA TERRA E CAMARÃO

- Filé de aruanã (800 g)
- Camarão rosa GG (500 g)
- Banana-da-terra (3 unidades)
- Pimenta-do-reino (1 colher de sobremesa)
- Alho desidratado (1 colher de chá)
- Cebola desidratada (1 colher de chá)
- Noz-moscada ralada (1 colher de sobremesa)
- Colorau (1 colher de sobremesa)
- Sal (1 colher de sobremesa)
- Alcaparras (1 colher de chá)
- Limão siciliano (1 unidade)
- Farinha de rosca (a gosto)
- Margarina (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os temperos em um pote e reserve
2. Tempere os filés de aruanã com suco de limão siciliano e parte do tempero; deixe marinar por 30 minutos
3. Tempere os camarões da mesma forma
4. Corte as bananas em fatias grossas, empane na farinha de rosca e frite; reserve
5. Frite os filés na margarina, acrescente as alcaparras e doure bem; reserve
6. Frite os camarões na margarina com azeite
7. Sirva acompanhado de arroz branco



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/137991-file-de-aruanã-com-bananas-da-terra-e-camarão.html>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

FILÉ PIRARUCU FRIOCENTER CONG

Peixe de **água doce**, com carne branca, firme e succulenta, de **sabor suave e levemente adocicado**.

Possui textura nobre, poucas espinhas e excelente rendimento, sendo ideal para grelhados, assados, moquecas, ensopados e pratos sofisticados. É um dos peixes **mais valorizados da Amazônia**.
Bandeja Skin.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://rbtv.com.br/noticias/597/file-de-pirarucu-a-tangerina-receita-tarde-top>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FILÉ DE PIRARUCU À TANGERINA

Molho De Tangerina:

- 300 ML De Suco De Tangerina
- 80 ML De Vinho Branco Seco
- 1 Colher De Sopa Bem Cheia De Amido De Milho Dissolvido Em Água
- Sal E Pimenta A Gosto

Principal:

- 250 Gr De Filé De Pirarucu
- 1/2 Limão Thaiti
- Sal E Pimenta A Gosto
- 2 Colheres De Sopa De Azeite
- 1/2 Banana Da Terra
- 4 Pimentas De Cheiro
- 8 Pimentas Biquinho
- 300 ML De Óleo Vegetal Para Fritar

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o suco de tangerina as em uma panela com o vinho branco e ferva por 10min. Dissolva o amido de milho em água, acrescente à mistura e ferva por mais 2 minutos até engrossar, ajuste o sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça o óleo em uma panela ou frigideira funda e frite as tiras finas de pimenta de cheiro até ficarem douradas. Escorra em papel toalha.
3. Frite as pimentas biquinho escorridas e misture com o crispy de pimentas de cheiro.
4. Corte três fatias de banana da em diagonais e grelhe-as na frigideira com azeite até dourar
5. Tempere o peixe com limão, sal e pimenta a gosto. Grelhe o filet de peixe no azeite até dourar.

LOMBO FILHOTE CONG

Peixe de **água doce**, com carne branca, **extremamente macia e suculenta**, sabor suave e delicado.

Possui ótima **textura e alto rendimento**, sendo ideal para grelhados, assados, moquecas e pratos mais sofisticados. É considerado um dos peixes **mais nobres da Amazônia**.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

LOMBO DE FILHOTE GRELHADO COM PIRÃO DE TUCUPI, FAROFA DE JAMBU E CRISPY DE TAIOBA

- pimenta-de-cheiro a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- 2 posta(s) de lombo de filhote
- 1 maço(s) de salsão
- 2 unidade(s) de cebolas
- 1 cabeça(s) de alho
- 500 ml(s) de tucupi
- 500 grama(s) de farinha de bragança
- 1/2 maço(s) de jambu
- aparas de peixe a gosto
- 1 unidade(s) de cenoura
- 100 grama(s) de manteiga
- 1 maço(s) de coentro

MODO DE PREPARO:

1. Pirão: Refogue aparas de peixe com legumes e ervas, adicione água e tucupi e reduza pela metade. Coe, volte ao fogo e engrosse com farinha de Bragança, mexendo em fogo baixo.
2. Farofa: Refogue cebola, alho, pimenta-de-cheiro, jambu e cheiro-verde na manteiga. Acrescente a farinha de Bragança e mexa até dourar levemente.
3. Peixe: Tempere as postas de filhote, deixe descansar e sele em frigideira quente com azeite e manteiga até o ponto desejado.
4. Crispy de taioba: Frite as folhas cortadas finamente em óleo quente até ficarem crocantes.
5. Monte o prato e sirva.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://receitas.band.com.br/masterchef/receita/lombo-de-filhote-grelhado-com-pirao-de-tucupi-farofa-de-jambu-e-crispy-de-taioba-band-receitas-id-14648>

APERTE NO LINK

SERVE 1 PORÇÃO

LOMBO PIRARUCU FRIOC CONG

Peixe de **água doce**, típico da **Amazônia**, com carne branca, **firme e succulenta**, de **sabor suave e delicado**. Possui textura consistente, poucas espinhas e **excelente rendimento**, sendo ideal para grelhados, assados, moquecas, caldeiradas e preparos mais elaborados. É considerado um peixe nobre da **culinária amazônica**, muito valorizado pela qualidade e versatilidade.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://gostodaamazonia.com.br/lombo-de-pirarucu-com-legumes-da-terra-e-molho-citrico/>

APERTE NO LINK

SERVE 3 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

LOMBO DE PIRARUCU COM LEGUMES DA TERRA E MOLHO CÍTRICO

- Lombo de pirarucu (400 g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga (100 g)
- Suco de limão (100 ml)
- Suco de grapefruit (100 ml)
- Salsa picada (70 g)
- Pimenta-de-cheiro (10 g)
- Azeite a gosto
- Abóbora cabotiá (200 g)
- Beterraba amarela (100 g)
- Beterraba vermelha (100 g)
- Quiabo (100 g)
- Azeite (50 ml)
- Melaço de cana (20 g)

MODO DE PREPARO:

1. Misture salsa, sucos cítricos, azeite, sal e pimenta e leve à geladeira por 20 minutos
2. Corte o pirarucu em pedaços, tempere com sal, limão e pimenta e deixe marinar por 20 minutos
3. Coloque o peixe em uma assadeira, distribua a manteiga por cima e asse a 180 °C por cerca de 20 minutos
4. Corte as beterrabas, embrulhe em papel-alumínio e asse por 30 minutos; finalize com melaço e volte ao forno por mais 5 minutos
5. Corte a abóbora em fatias, tempere com azeite e sal e asse até ficar macia
6. Doure o quiabo na frigideira com azeite e tempere com sal
7. Disponha os legumes no prato, regue com o molho cítrico e sirva o peixe ao lado

LOMBO BACALHAU DESSAL 7 MARES CONG S/ PELE E S/ESPINHA

Corte **nobre de peixe de água salgada**, retirado da parte **mais alta e espessa do bacalhau**, conhecido pelas lascas grandes, altas e suculentas. Possui **carne branca, firme e extremamente macia após o preparo, com sabor marcante e textura delicada**. Ideal para receitas especiais como bacalhau ao forno, à lagareiro, grelhado ou confitado, sendo muito valorizado pela qualidade, rendimento e apresentação sofisticada.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BACALHOADA DE FORNO

- 1 quilo de lombo de bacalhau dessalgado
- 1 quilo de batata em rodela
- 3 cebolas em rodela
- 1 pimentão verde em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 4 ovos cozidos em rodela
- 1 xícara de azeitona preta
- Azeite a gosto
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o lombo de bacalhau dessalgado com água cobrindo até a metade por cerca de 20 minutos; reserve
2. Cozinhe as batatas em rodela até ficarem al dente, escorra e reserve
3. Refogue no azeite as cebolas, os pimentões e a pimenta-do-reino
4. Forre uma assadeira com as batatas
5. Adicione metade do refogado e disponha as postas de bacalhau
6. Cubra com o restante do refogado, ovos cozidos em rodela e azeitonas
7. Regue com bastante azeite
8. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos
9. Finalize com salsa picada e sirva



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://receitas.globo.com/datas-comemorativas/pascoa/bacalhoadada-de-forno-4f498d5e3a962567e0005f98.ghtml>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

LOMBO BACALHAU DESSAL REYMAR CONG 2KG

Corte **nobre de peixe de água salgada**, retirado da parte **mais alta e espessa do bacalhau**, conhecido pelas lascas grandes, altas e suculentas. Possui **carne branca, firme e extremamente macia após o preparo, com sabor marcante e textura delicada**. Ideal para receitas especiais como bacalhau ao forno, à lagareiro, grelhado ou confitado, sendo muito valorizado pela qualidade, rendimento e apresentação sofisticada.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

RECEITA DE SALADA DE BACALHAU

- Lombo de bacalhau dessalgado (2 unidades – 600 g)
- Cebola (2 unidades grandes, em rodelas)
- Alho (1 cabeça, em lâminas)
- Ovos de codorna cozidos (15 unidades ou a gosto)
- Tomate-cereja (140 g ou a gosto)
- Azeitonas pretas sem caroço (½ xícara de chá)
- Azeite de oliva (½ xícara de chá – 120 ml)
- Salsinha picada (½ xícara de chá ou a gosto)
- Pimenta-do-reino (1 colher de café ou a gosto)
- Sal (1 colher de café ou a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Separe todos os ingredientes; corte os ovos de codorna e os tomates ao meio e pique a salsinha
2. Cozinhe os lombos de bacalhau dessalgados em água fervente por 5 minutos
3. Retire, deixe esfriar, limpe pele e espinhas e reserve
4. Regue um refratário com azeite e faça uma camada de cebola e alho; tempere com pimenta
5. Coloque o bacalhau por cima, regue com mais azeite e leve ao forno a 180 °C por 20 minutos
6. Desfie o bacalhau em lascas médias
7. Acrescente ovos de codorna, tomate-cereja e azeitonas
8. Tempere com sal, azeite, pimenta-do-reino e salsinha
9. Misture delicadamente, leve à geladeira e sirva frio

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/salada-de-bacalhau-simples/>

APORTE NO LINK

SERVE 8 PORÇÕES

CAMARÃO ROSA 21/30 CONG

Camarão de **água salgada**, com carne **firme, suculenta e sabor levemente adocicado**. A classificação 21/30 indica o tamanho grande, com aproximadamente **21 a 30 unidades por quilo**, ideal para grelhados, frituras, empanados, massas e pratos mais sofisticados. Muito valorizado pela **textura, rendimento e apresentação elegante nas receitas**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://receitas.band.com.br/the-chef/receita/camarao-rosa-crocante-com-cabelinho-de-anjo-e-molho-secreto-band-receitas-id-14755>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CAMARÃO-ROSA CROCANTE COM CABELINHO DE ANJO E MOLHO SECRETO

- Camarões-rosa grandes com rabo (6 unidades)
- Alho picado (1 dente grande)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Farinha de rosca (4 xícaras de chá)
- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Ovo (1 unidade, batido)
- Óleo de girassol (para fritar)
- Molho
- Cebola picada (½ unidade)
- Catchup (2 colheres de sopa)
- Mostarda amarela (1 colher de sopa)
- Páprica picante (1 colher de chá)
- Creme de leite fresco (1½ xícara de chá)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os camarões com alho, sal e pimenta-do-reino
2. Corte a massa cabelinho de anjo em tiras largas e enrole os camarões, deixando o rabo livre
3. Misture manteiga derretida com ovo batido e uma pitada de sal
4. Pincele os camarões e leve ao forno preaquecido a 180 °C até dourar
5. Para o molho, refogue a cebola no azeite até ficar macia
6. Acrescente catchup, mostarda e páprica, misture bem
7. Adicione o creme de leite e cozinhe até engrossar
8. Ajuste o sal, peneire o molho e sirva com os camarões crocantes

CAMARÃO ROSA GGG CONG

Camarão de **água salgada**, classificado como extragrande, com **tamanho avantajado**, carne firme, succulenta e sabor levemente adocicado. Possui excelente rendimento e apresentação sofisticada, sendo ideal para grelhados, na manteiga, empanados, churrasco, massas e pratos especiais. Muito valorizado pela textura encorpada e **destaque visual nas receitas**.



LINK RECEITA COMPLETA:

https://www.frescatto.com/receitas/camarao-empanado-na-panko?srsId=AfmBOopBUuzl-TcGQmCjW_74Wg-aUm-F66ZunEAL7VVH_iXPWIOYujfN

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CAMARÃO EMPANADO

- 4 camarões
- Sal, pimenta e limão a gosto
- 50 g farinha de trigo
- 4 ovos
- 50 g farinha panko
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os camarões em um molho de limão, sal e pimenta.
2. Depois passe no ovo batido e na farinha trigo e por último na farinha panko.
3. Frite no óleo bem quente!

SERVE 1 PORÇÃO

CAMARÃO 7 BARBAS CONG

Camarão de **água salgada**, de tamanho pequeno a médio, com **carne macia, suculenta e sabor delicado**. Muito versátil e econômico, é ideal para pratos em que o camarão é **incorporado à receita**, como risotos, moquecas, bobó, recheios, caldos e refogados. Bastante apreciado na culinária brasileira pela **praticidade e pelo sabor intenso que agrega aos preparos**.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

RISOTO DE CAMARÃO

- 500 g de camarão cinza médio inteiros (com casca e cabeça)
- ½ cebola
- 1 cenoura
- 2 dentes de alho
- 3 ramos de tomilho
- 2 litros de água
- 3 colheres (sopa) de vinho branco
- folhas de 1 alho-poró
- 300 g de camarão cinza médio limpos (cerca de 26 unidades)
- 1 xícara (chá) de arroz para risoto
- 1 alho-poró
- 1 cebola
- ¼ de xícara (chá) de vinho branco
- 1,250 litro do caldo de camarão
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- broto de agrião a gosto para servir
- broto de rúcula a gosto para servir
- cerefólio a gosto para servir
- farofinha de pão a gosto para servir
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar o alho-poró

MODO DE PREPARO:

1. Limpe os camarões, reserve cascas e cabeças para o caldo e os camarões limpos para o risoto
2. Cozinhe cascas, legumes, ervas, vinho e água por 40 minutos, coe e mantenha o caldo aquecido
3. Refogue cebola e alho-poró no azeite, acrescente o arroz e o vinho
4. Adicione o caldo quente aos poucos, mexendo, até o arroz ficar al dente
5. Junte os camarões limpos e cozinhe rapidamente
6. Frite tiras de alho-poró até ficarem crocantes
7. Grelhe os camarões inteiros reservados
8. Sirva o risoto com os camarões dourados e finalize com alho-poró frito e ervas



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://panelinha.com.br/receita/risoto-de-camarao>

APORTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

CAMARÃO SECO INTEIRO CONG

Camarão de água salgada, desidratado e salgado para conservação, com sabor intenso e marcante. Possui textura firme e aroma característico, sendo muito utilizado para realçar o gosto de pratos típicos como arroz, farofas, feijão, caldos, moquecas, pirões e receitas regionais. Deve **ser dessalgado** antes do preparo para equilibrar o sabor.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/arroz-com-camarao-seco/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

ARROZ COM CAMARÃO SECO

- Camarões secos (a gosto)
- Cebola (½ unidade, em cubos)
- Azeite (a gosto)
- Pimentão amarelo (¼ unidade, em cubos)
- Tomate sem sementes (1 unidade, em cubos)
- Arroz (1 xícara)
- Água (para cozinhar)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Cúrcuma (a gosto)
- Sal (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Dessalgue os camarões em água
2. Refogue cebola no azeite, acrescente pimentão e tomate
3. Junte os camarões escorridos
4. Adicione o arroz e os temperos, refogue
5. Cubra com água e cozinhe até o arroz ficar macio
6. Sirva em seguida

SERVE 4 PORÇÕES

CAMARÃO SECO DESCA CONG

Camarão de água salgada, desidratado e salgado para conservação, com sabor intenso e marcante. Possui textura firme e aroma característico, sendo muito utilizado para realçar o gosto de pratos típicos como arroz, farofas, feijão, caldos, moquecas, pirões e receitas regionais. Deve **ser dessalgado** antes do preparo para equilibrar o sabor.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

FAROFA DE DENDÊ COM CAMARÃO SECO

- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 5 camarões secos defumados
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira em fogo baixo, adicione o azeite de dendê, os camarões, o alho, a farinha de mandioca, o sal e vá mexendo até tudo dourar bem.
2. Transfira para um refratário e sirva. Bom apetite.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/farofa-de-dende-com-camarao-seco/>

SERVE 2 PORÇÕES

APERTE NO LINK

CAMARÃO VANNAMEI 51/60 CONG

Camarão de **água salgada**, cultivado, com carne macia, suculenta e sabor suave levemente adocicado. A classificação **51/60** indica tamanho pequeno a médio, com cerca de **51 a 60 unidades por quilo**, ideal para receitas em que o camarão é incorporado ao preparo, como risotos, massas, stroganoff, refogados, recheios e molhos. Muito valorizado pela **praticidade**, rendimento e cozimento rápido.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://essareceitafunciona.com.br/camarao-cremoso-facil/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CAMARÃO CREMOSO

- Camarão rosa limpo (400 g)
- Creme de leite (1 caixa)
- Vinho branco ($\frac{1}{3}$ de xícara de chá)
- Tomate italiano (1 unidade, em cubos)
- Alho (2 dentes picados)
- Manteiga (1 colher de sopa)
- Azeite (a gosto)
- Colorau ($\frac{1}{2}$ colher de chá)
- Pimenta calabresa (1 pitada)
- Coentro ou salsinha picada (a gosto)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os camarões com sal e pimenta
2. Doure na manteiga com azeite por 1 minuto de cada lado e reserve
3. Refogue o alho, junte o colorau e a pimenta calabresa
4. Adicione o vinho e deixe o álcool evaporar
5. Acrescente o tomate e refogue
6. Volte o camarão para a panela, misture e finalize com o creme de leite e ervas
7. Ajuste o sal e sirva com arroz ou massa

SERVE 2 PORÇÕES

CAMARÃO VANNAMEI COZIDO 51/60

Camarão de água salgada, já limpo e sem casca, com carne macia, succulenta e sabor suave. A classificação 60/80 indica tamanho pequeno, com aproximadamente 60 a 80 unidades por quilo, ideal para preparos rápidos e receitas em que o camarão é incorporado ao prato, como risotos, molhos, massas, stroganoff, refogados e recheios. Prático, versátil e com excelente rendimento na cozinha.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://essareceitafunciona.com.br/camarao-com-molho-de-manteiga-e-alho/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CAMARÃO COM MOLHO DE MANTEIGA E ALHO

- 400g de camarão
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- ½ xícara de chá de vinho branco
- coentro picado, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os camarões com sal e pimenta
2. Derreta a manteiga em fogo baixo e refogue o alho por cerca de 1 minuto
3. Acrescente o vinho branco e o suco de limão, deixando o álcool evaporar
4. Adicione os camarões e cozinhe por aproximadamente 1 minuto de cada lado
5. Ajuste o sal, finalize com coentro picado
6. Sirva imediatamente

SERVE 2 PORÇÕES

CAMARÃO CINZA DESCAS 60/80 CONG

Camarão de água salgada, já limpo e sem casca, com carne macia, succulenta e sabor suave. A classificação 60/80 indica tamanho pequeno, com aproximadamente 60 a 80 unidades por quilo, ideal para preparos rápidos e receitas em que o camarão é incorporado ao prato, como risotos, molhos, massas, stroganoff, refogados e recheios. Prático, versátil e com excelente rendimento na cozinha.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CAMARÃO NA MORANGA

- Camarão médio (1 kg)
- Azeite (4 colheres de sopa)
- Alho (2 dentes picados)
- Cebola (1 unidade picada)
- Tomates sem sementes (5 unidades picados)
- Sal (a gosto)
- Ketchup (3 colheres de sopa)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Creme de leite sem soro (1 lata)
- Requeijão cremoso (300 g)
- Moranga (1 unidade)
- Cheiro-verde (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Retire a tampa e as sementes da moranga, embrulhe em papel-alumínio e asse a 180 °C por 45 minutos
2. Refogue alho e cebola no azeite, acrescente o camarão e cozinhe por 5 minutos
3. Junte tomate, sal, pimenta e ketchup
4. Desligue o fogo e misture creme de leite e cheiro-verde
5. Acrescente o requeijão e misture bem
6. Espalhe requeijão dentro da moranga e recheie com o creme de camarão
7. Sirva quente



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/1106-camarao-na-moranga.html>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

MEXILHÃO MEIA CONCHA CONG

Molusco de **água salgada**, servido parcialmente na concha para **manter a suculência e valorizar a apresentação do prato**. Possui carne macia, sabor marcante e **levemente adocicado, com textura delicada e muito aromática. Ideal para preparos ao vapor, gratinados, ao molho, em caldos, massas ou petiscos**. Muito apreciado na gastronomia litorânea pela praticidade, frescor e visual sofisticado.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/mexilhoes-ao-vinho/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

MEXILHÕES AO VINHO

- Azeite (a gosto)
- Manteiga (1 colher de chá)
- Cebola picada (½ unidade)
- Alho (3 dentes picados)
- Mexilhão meia concha (500 g)
- Vinho branco seco (1 xícara de chá)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Pimenta-calabresa (a gosto)
- Creme de leite fresco (250 ml)
- Raspas de limão-siciliano (a gosto)
- Salsinha picada (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Refogue cebola e alho no azeite com manteiga até dourar
2. Acrescente os mexilhões e adicione o vinho branco; tampe e deixe evaporar
3. Tempere com sal e pimentas
4. Junte o creme de leite e cozinhe até o molho engrossar
5. Finalize com raspas de limão e salsinha
6. Sirva em seguida

SERVE 2 PORÇÕES

MEXILHÃO DESC FRIOC CONG

Molusco de **água salgada**, servido na bandeja skin friocenter. Possui carne macia, sabor marcante e levemente adocicado, com textura delicada e muito aromática. Ideal para preparos ao vapor, gratinados, ao molho, em caldos, massas ou petiscos. Muito apreciado na gastronomia litorânea pela praticidade, frescor e visual sofisticado.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

VINAGRETE DE MEXILHÃO FRESCATTO

- 400g de Mexilhão sem casca
- 1/2 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1/2 pimentão amarelo, cortado em cubos
- 1 tomate, sem sementes, cortado em cubos
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 limões
- Sal e coentro a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Misture o sumo de dois limões com o azeite.
2. Mexa até engrossar.
3. Misture os demais ingredientes e adicione o limão com o azeite.
4. Acerte o sal e por último adicione o coentro.

LINK RECEITA COMPLETA:

https://www.frescatto.com/receitas/vinagrete-de-mexilhao-frescatto?srsltid=AfmBOorZv0S_0daoIMIC1iTCUB-fKzHfSbevr-J_j0-q0BISluOrPIEp

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

ANEL DE LULA FRIOCONG

Fruto do mar de **água salgada**, **limpo**, **cortado em anéis** e **ultracongelado para preservar frescor, sabor e textura**. Possui carne macia e sabor suave, com leve toque adocicado, ideal para frituras, empanados, risotos, massas, paellas, caldeiradas e refogados. Prático e versátil, já vem pronto para uso, facilitando o preparo de receitas rápidas e saborosas no dia a dia ou em pratos especiais.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://anamariabrogui.com.br/receita/aneis-de-lula-ao-curry-d25719>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

ANÉIS DE LULA AO CURRY

- 2 lulas cortadas em anéis
- Alho e cebola para refogar
- Amendoim sem casca
- Curry indiano
- 1 xícara de Leite de coco
- Arroz indiano
- Coco ralado
- Banana da terra

MODO DE PREPARO:

1. Para que essa receita de lula com curry fique boa e com bastante gosto é necessário primeiro começar a misturar esses dois ingredientes para que pegue o gosto
2. Portanto mexa bem e deixe assim por alguns minutos.
3. Adicione somente metade da xícara de leite de coco junto com o sal e pimenta do reino.
4. Em outra panela faça o arroz normalmente, porém quando estiver próximo do final será o momento de adicionar o restante do leite de coco com o ralado.

KIT PAELLA FRIOCENTER CONG

Prato **pronto e ultracongelado**, preparado com uma seleção especial de frutos do mar e pescados, como camarões, mexilhões, lulas e peixes, combinados com arroz temperado e especiarias típicas da culinária mediterrânea. Oferece praticidade, sabor marcante e qualidade preservada pelo congelamento, sendo ideal para quem busca uma refeição sofisticada, rápida e fácil de preparar, mantendo frescor, textura e aroma após o preparo.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.mareriopescados.com.br/receitas/paella>

APERTE NO LINK

SERVE 3 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PAELLA

- Kit paella friocenter (1 pacote)
- Arroz (2 xícaras de chá)
- Água (4 xícaras de chá)
- Pimentão vermelho em tiras (1 unidade)
- Tomates sem pele picados (3 unidades)
- Cebolas grandes picadas (2 unidades)
- Alho amassado (10 dentes)
- Azeite (a gosto)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino (a gosto)
- Açafrão (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem
2. Acrescente o pimentão e os tomates e refogue até murcharem
3. Adicione o kit paella ainda congelado ou descongelado e misture bem
4. Junte o arroz e refogue por 1 a 2 minutos para envolver nos temperos
5. Tempere com sal, pimenta-do-reino e açafrão
6. Acrescente a água quente, misture levemente e deixe cozinhar em fogo médio
7. Cozinhe sem mexer muito até o arroz ficar macio e a água secar
8. Ajuste o sal, finalize com um fio de azeite e sirva quente

TENTÁCULO DE POLVO CONG

Fruto do mar de **água salgada**, com **carne firme, macia e succulenta** quando preparado corretamente. Possui **sabor delicado e levemente adocicado**, com **textura única e muito apreciada na gastronomia**. Extremamente versátil, é ideal para grelhados, saladas, vinagretes, risotos, massas e preparos ao azeite ou na brasa. Destaca-se pela apresentação sofisticada e pelo alto valor culinário em pratos especiais.



LINK RECEITA COMPLETA:

[https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/receitas-deliciosas-de-pintado-para-variado-no-jantar-de-
hoje_0c8190144105aa265c04fbacfb51194ywxnuqwg.html](https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/receitas-deliciosas-de-pintado-para-variado-no-jantar-de-hoje_0c8190144105aa265c04fbacfb51194ywxnuqwg.html)

APERTE NO LINK

SERVE 8 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

POLVO GRELHADO COM MUSSELINE DE MANDIOQUINHA AO MOLHO DE TAMARINDO E ALHO NEGRO

- 1,5kg de tentáculo de Polvo
- 1 xícara de vinho branco;
- 1 cenoura;
- 1 cebola;
- 1 talo de alho-poró;
- 5 dentes de alho;
- ½ xícara de pimenta-do-reino em grãos;
- 3 talos de capim-santo.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, coloque água suficiente para cobrir o polvo e deixe ferver. Adicione o vinho, os legumes e demais temperos.
2. Coloque os polvos na água e retire em seguida. Repita o processo mais duas vezes, deixando-os na água na última vez.
3. Deixe a água ferver novamente e conte 40 minutos – verifique o cozimento para garantir que os polvos estejam macios. Se necessário, deixe cozinhar por mais alguns minutos. Retire-os da água e mergulhe-os imediatamente em água com gelo, para interromper o cozimento.
4. Limpe os polvos, retirando toda a pele e gordura, deixando somente os tentáculos com as ventosas. Reserve.

FILÉ TILÁPIA FRESCO

Peixe de **água doce**, com **carne branca, macia e de sabor suave, levemente adocicado**. Possui textura delicada, poucas espinhas e excelente rendimento, sendo ideal para grelhados, frituras, assados e preparos leves do dia a dia. Muito **versátil e nutritivo**, é uma das opções mais populares e práticas na culinária brasileira.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/ceviche-simples/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CEVICHE DE TILÁPIA TRADICIONAL

- Filé de peixe branco (1 unidade)
- Cebola roxa (¼ unidade picada)
- Pimenta dedo-de-moça (½ unidade picada)
- Talo de coentro (1 colher de sopa picado)
- Salsinha (1 colher de chá picada)
- Suco de limão (1 unidade)
- Sal (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Limpe o peixe e retire todos os espinhos
2. Pique a cebola, o coentro, a pimenta e a salsinha
3. Corte o filé em cubos médios
4. Misture o peixe com os temperos e o sal
5. Acrescente o suco de limão e mexa bem
6. Deixe marinar por 20 a 30 minutos até o peixe ficar esbranquiçado
7. Sirva gelado

SERVE 1 PORÇÃO

FILE SALMÃO FRESCO

Peixe de água salgada, com carne rosada, macia e extremamente succulenta, de sabor suave e levemente amanteigado. Rico em ômega-3, possui textura firme e poucas espinhas, sendo ideal para grelhados, assados, na chapa, ao forno ou preparos crus como sashimi e ceviche. Muito valorizado pela qualidade **nutricional, versatilidade e apresentação sofisticada** nos pratos.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://superandreaazza.com.br/salmaa-ao-molho-de-maracuja-novos-sabores-para-um-novo-ano/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ

- 2 lombos de salmão
- polpa de 2 maracujás
- suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100ml de suco de maracujá concentrado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de café de pimenta-calabresa
- sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere os lombos de salmão com limão, sal e pimenta e deixe marinar por 15 minutos
2. Passe farinha de trigo nos dois lados, reservando um pouco para o molho
3. Doure o salmão na manteiga em frigideira quente e reserve
4. Misture polpa e suco de maracujá, mel, farinha reservada e pimenta-calabresa
5. Despeje na frigideira com a manteiga e mexa até engrossar
6. Ajuste o sal e regue o molho sobre o salmão
7. Sirva em seguida

SERVE 2 PORÇÕES

CAÇÃO POSTA CONG

Peixe de água salgada, com carne branca, firme e consistente, de sabor suave e textura macia. Praticamente sem espinhas, é muito versátil e fácil de preparar, sendo ideal para grelhados, ensopados, moquecas, caldeiradas e frituras. Muito apreciado na culinária brasileira pela **praticidade, rendimento e capacidade de absorver bem os temperos**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://canalcozinha.com.br/posta-de-cacao-no-forno/>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

POSTA DE CAÇÃO AO FORNO

- 4 postas de cação
- Suco de 1 limão
- 4 batatas em rodela finas
- 1 cebola grande em rodela
- 2 tomates maduros fatiados
- 3 dentes de alho bem picados
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (opcional)
- Papel-alumínio para cobrir

MODO DE PREPARO:

1. Tempere as postas de cação com limão, sal, pimenta e alho e deixe descansar por 20 minutos
2. Cozinhe as batatas em rodela em água fervente com sal por 5 minutos para amolecer levemente
3. Em um refratário untado com azeite, faça uma camada de batatas, adicione cebola e tomate
4. Disponha o cação temperado por cima, regue com azeite e finalize com cheiro-verde
5. Cubra com papel-alumínio e asse a 200 °C por 25 minutos
6. Retire o papel e asse por mais 15 minutos para dourar, ajustando conforme a espessura do peixe

SERVE 4 PORÇÕES

PIRAMUTABA POSTA CONG

Peixe de **água doce**, típico da **região amazônica**, com **carne branca, macia e suculenta**, de **sabor suave e levemente adocicado**. Possui textura delicada e poucas espinhas, sendo muito versátil no preparo. Ideal para frituras, ensopados, moquecas, caldeiradas e pratos ao forno, é bastante apreciado pela leveza, rendimento e excelente absorção de temperos.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.receiteria.com.br/receita/moqueca-de-piramutaba/>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

MOQUECA PIRAMUTABA

- 1,2 kg de postas ou filé de piramutaba
- 2 cebolas grandes
- 1 pimentão vermelho médio
- 1 pimentão amarelo médio
- 1 pimentão verde médio
- 2 tomates grandes
- 3 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê (ou a gosto)
- 1 limão espremido
- 1 colher de sopa de sal (ou a gosto)
- 1/2 colher de pimenta-do-reino (ou a gosto)
- 1 pimenta-dedo-de-moça (opcional)
- 1 pimenta-de-cheiro (opcional)
- 1/2 xícara de chá de coentro (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de colorau
- 100 ml de água
- 1 garrafinha de leite de coco (200 ml)
- 1 colher de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com limão, alho, sal e pimenta-do-reino e deixe marinar por 10 a 20 minutos
2. Corte cebolas, tomates, pimentões e pimentas em rodela
3. Em uma panela, faça camadas com azeite de dendê, cebola, peixe, pimentões e tomates
4. Repita as camadas, regue com a marinada, adicione mais dendê, colorau, sal, leite de coco e um pouco de água
5. Cozinhe tampado em fogo médio por cerca de 15 minutos, ajustando o sal
6. Dissolva amido de milho em parte do molho, volte para a panela e cozinhe até engrossar
7. Sirva quente, acompanhado de arroz e farofa

FILHOTE POSTA CONG

Peixe de **água doce**, típico da **região amazônica**, conhecido pela **carne branca, macia e extremamente suculenta, com sabor suave e delicado**. As postas possuem excelente rendimento, poucas espinhas e textura firme, ideais para caldeiradas, moquecas, ensopados e preparos ao forno. Muito valorizado na culinária regional por sua qualidade, leveza e ótima absorção de temperos.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://espetinhodesucesso.com/caldeirada-de-filhote/>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CALDEIRADA DE FILHOTE

- Postas de filhote (1 kg)
- Suco de limão (3 unidades)
- Alho picado (4 dentes)
- Sal (a gosto)
- Água (3 litros)
- Cebola (2 unidades médias picadas)
- Tomate (2 unidades picadas)
- Pimentões verde e vermelho (2 unidades)
- Cebolinha, cheiro-verde, salsa, alfavaca e chicória (a gosto)
- Pimenta-de-cheiro (2 unidades ou a gosto)
- Batata em rodelas (2 unidades médias)
- Ovos cozidos (2 unidades cortados ao meio)
- Azeite de oliva (a gosto)
- Farinha d'água (para o pirão)

MODO DE PREPARO:

1. Tempere as postas de filhote com limão, alho e sal e deixe marinar por 30 minutos
2. Refogue no azeite a cebola, tomate, pimentões e ervas até dourar
3. Acrescente a água e ferva por cerca de 10 minutos para formar o caldo
4. Adicione o peixe com cuidado e cozinhe por aproximadamente 20 minutos, sem mexer muito
5. Cozinhe as batatas separadamente até ficarem macias e reserve
6. Prepare o pirão com parte do caldo, misturando a farinha d'água até ficar cremoso
7. Junte as batatas e os ovos à caldeirada, ajuste o sal e sirva.

MANDIRÁ POSTA CONG

Peixe de **água doce**, típico da **região Norte**, com **carne branca, macia e succulenta**, de **sabor suave e levemente marcante**. Apresenta textura firme e bom rendimento em postas, sendo ideal para ensopados, caldeiradas, frituras e preparos ao molho. Muito apreciado na culinária regional por absorver bem os temperos e manter a succulência durante o cozimento.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

ENSOPADO DE MANDIRÁ

- 1 kg de mandirá limpo cortado em postas
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 4 tomates maduros em cubos
- Coentro e salsinha picados

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com o limão e sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe marinar por 1 hora.
2. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Junte o tomate e coentro e salsinha a gosto e refogue.
4. Acomode as postas de peixe, tampe e cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto (cerca de 10 minutos).
5. Sirva, se desejar, com pirão de farinha de mandioca (receita no site) e arroz branco.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/salgados/ensopado-de-mandi.ghml>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

BARBADO POSTAS CONG

Peixe de **água doce**, típico dos **rios brasileiros**, com **carne branca, macia e succulenta, de sabor suave e levemente adocicado**. Suas postas possuem textura firme e bom rendimento, ideais para frituras, ensopados, caldeiradas, moquecas e preparos ao forno. Muito apreciado na culinária regional por manter a maciez após o cozimento e absorver bem os temperos.



SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BARBADO ENSOPADO AO MOLHO CASEIRO

- 1 kg de postas de barbado
- Suco de 1 limão
- 3 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande em rodellas
- 2 tomates picados
- 1 pimentão em tiras
- 1 colher (sopa) de extrato ou molho de tomate
- 200 ml de leite de coco (opcional, para versão mais cremosa)
- Cheiro-verde ou coentro a gosto
- 1 xícara de água

MODO DE PREPARO:

1. Tempere as postas com limão, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por 15–20 minutos.
2. Em uma panela larga, aqueça o azeite e refogue a cebola, o tomate e o pimentão até murcharem.
3. Acrescente o extrato de tomate e a água, misturando bem para formar o caldo.
4. Disponha as postas de peixe cuidadosamente sobre o molho.
5. Tampe e cozinhe em fogo médio por cerca de 10–15 minutos, sem mexer muito para não desmanchar.
6. Se quiser mais cremoso, adicione o leite de coco nos minutos finais.
7. Finalize com cheiro-verde ou coentro.

DOURADA POSTA CONG

Peixe de **água doce**, com **carne branca, firme e suculenta**, de **sabor suave e delicado**. As postas apresentam excelente rendimento, textura consistente e poucas espinhas, sendo ideais para grelhados, assados, ensopados e preparos ao molho. Muito valorizada na gastronomia pela qualidade da carne, leveza e versatilidade no preparo.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

DOURADA EMPANADA CROCANTE

- 2 postas de dourada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 ovo batido
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

1. Tempere as postas com limão, sal e pimenta e deixe marinar por 15 minutos
2. Passe no ovo batido e depois na mistura de farinha de trigo com fubá
3. Frite em óleo quente até dourar dos dois lados
4. Escorra no papel toalha
5. Sirva com molho tártaro e salada fresca

SERVE 2 PORÇÕES

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://teixeiradopeixe.com.br/receitas-com-dourada>

APERTE NO LINK

PINTADO/SURUBIM POSTA CONG

Peixe de **água doce**, muito apreciado nos rios brasileiros, com **carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e delicado**. As postas possuem ótima textura, poucas espinhas e excelente rendimento, sendo ideais para grelhados, frituras, caldeiradas, moquecas e preparos ao molho. É um peixe versátil, nutritivo e bastante valorizado pela maciez e facilidade no preparo.



LINK RECEITA COMPLETA:

https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/receitas-deliciosas-de-pintado-para-variado-no-jantar-de-hoje_0c8190144105aa265c04fbacfb51194ywxnuqwg.html

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PINTADO EM POSTAS AO MOLHO

- 2kg de pintado em postas
- Suco de 2 limões
- 4 dentes de alho amassados
- Sal, pimenta-do-reino e coentro picado a gosto
- 2 cebolas em rodelas
- 2 tomates em rodelas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 vidros de leite de coco (400g)
- Azeite para regar
- 1kg de camarão médio limpo
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê para regar

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com o suco de limão, o alho, sal e pimenta. Deixe descansar por 1 hora.
2. Em uma panela de barro ou com fundo grosso, faça uma camada com metade do peixe, metade da cebola e metade do tomate.
3. Polvilhe com sal, repita as camadas e regue com o molho de tomate misturado ao leite de coco.
4. Regue com azeite e leve ao fogo médio, com a panela semitampada.
5. Cozinhe por 10 minutos após levantar fervura. Junte os camarões, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
6. Polvilhe com coentro, regue com o azeite de dendê e sirva, se desejar, com arroz branco.



BANDA DE TAMBAQUI INTEIRO S/ ESPINHA TEMPERADO

Banda de tambaqui **sem espinha, limpa e já temperada, pronta para assar ou grelhar**. Corte prático, carne macia e suculenta, com tempero especial de alho, limão e ervas que realça o sabor do peixe e facilita o preparo no dia a dia. **Ideal para uma refeição rápida, saborosa e sem desperdícios.**



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BANDA DE TAMBAQUI NA BRASA

MODO DE PREPARO:

1. Tempere

Misture azeite, limão, alho, sal e pimenta. Espalhe bem por toda a banda de tambaqui. Deixe descansar por 15–20 minutos.

2. Prepare a brasa

A churrasqueira deve estar com **brasa média**, sem labaredas altas, para assar por igual sem queimar.

3. Asse o peixe

Coloque o peixe com a **pele voltada para baixo primeiro**. Grelhe por cerca de 10–15 minutos.

Vire com cuidado e asse o lado da carne por mais 5–8 minutos, até dourar levemente.

4. Finalize

Retire da grelha, salpique cheiro-verde e regue com algumas gotas de limão.

INGREDIENTES:

- 1 banda de tambaqui sem espinha (aprox. 1 a 1,2 kg)
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho amassados
- Sal grosso ou sal fino a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde ou coentro picado
- Rodelas de limão para finalizar

SERVE 3/4 PORÇÕES

TAMBAQUI INTEIRO TEMPERADO S/ ESPINHA

Peixe de **água doce**, típico da **Amazônia**, conhecido pela **carne branca, firme e extremamente succulenta, com sabor marcante e levemente adocicado**. Inteiro sem espinha, limpo e já temperado, pronto para ir direto ao forno ou à churrasqueira.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

TAMBAQUI INTEIRO NA BRASA

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe
2. Faça cortes leves na lateral do tambaqui. Tempere por dentro e por fora com limão, alho, sal, pimenta e azeite. Deixe marinar por 20-30 minutos.
3. Prepare a base
4. Em uma assadeira grande, espalhe cebola, tomate, pimentão e batatas. Regue com azeite e salpique sal.
5. Recheie o peixe
6. Coloque ervas frescas e parte dos legumes dentro da barriga do tambaqui para aromatizar.
7. Asse
8. Disponha o peixe sobre os legumes, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 40 minutos.
9. Retire o alumínio e asse por mais 20-30 minutos, até dourar.
10. Finalize
11. Regue com o caldo da assadeira e finalize com cheiro-verde.

SERVE 5/6 PORÇÕES

- 1 tambaqui inteiro limpo (2 a 2,5 kg)
- Suco de 2 limões
- 5 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 2 cebolas em rodellas
- 2 tomates em rodellas
- 1 pimentão em tiras
- 4 batatas médias em rodellas grossas
- Ramos de cheiro-verde, coentro ou salsinha
- 1 colher (chá) de páprica ou colorau (opcional)
- Papel-alumínio

COSTELINHA DE TAMBAQUI FRIOC CONG

Corte nobre de peixe de água doce, retirado da região das **costelas do tambaqui**, conhecido pela **carne macia, suculenta e muito saborosa, com leve toque adocicado característico**. Embalada em **bandeja skin**, que preserva frescor, textura e qualidade por mais tempo, garantindo praticidade e segurança alimentar. Ideal para grelhados, frituras, assados ou preparos na brasa, é uma opção apreciada pela suculência, rendimento e sabor marcante típico da culinária amazônica.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.estadao.com.br/paladar/receita/costelinha-de-tambaqui-agridoce/?srsltid=AfmBOop0U9uapmwI9ztEUycVli7x6nB7HDkZN4wzo7ysxxEoe9DX-M6m>

APERTE NO LINK

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

COSTELINHA DE TAMBAQUI AGRIDOCE

- Costela de tambaqui (200 g)
- Farinha de trigo (10 g)
- Farinha de mandioca (20 g)
- Sal (a gosto)
- Óleo de canola (10 ml)
- Alho picado (5 g)
- Pimenta dedo-de-moça (1 unidade)
- Molho de soja – shoyu (50 ml)
- Glucose (70 ml)
- Vinagre de arroz (20 ml)
- Mostarda dijon (10 g)
- Açúcar mascavo (30 g)

MODO DE PREPARO:

- Tempere e empane as costelinhas com trigo e farinha de mandioca
- Frite por imersão até dourar e reserve
- Refogue o alho no óleo, adicione pimenta e mostarda
- Acrescente shoyu, glucose e vinagre de arroz e deixe ferver
- Junte o açúcar mascavo e cozinhe até o molho engrossar levemente
- Coe o molho
- Envolve as costelinhas no molho ainda morno e sirva

SERVE ¾ PORÇÕES

COSTELINHA DE TAMBAQUI CONG

Corte nobre de peixe de água doce, retirado da região das **costelas do tambaqui**, conhecido pela **carne macia, suculenta e muito saborosa, com leve toque adocicado característico**. Embalada em **bandeja skin**, que preserva frescor, textura e qualidade por mais tempo, garantindo praticidade e segurança alimentar. Ideal para grelhados, frituras, assados ou preparos na brasa, é uma opção apreciada pela suculência, rendimento e sabor marcante típico da culinária amazônica.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

COSTELINHA DE TAMBAQUI FRITA

- 600 g de costelinha de tambaqui
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Toque de Alho
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela média, coloque o peixe, o Tempero SAZÓN®, o limão e o sal, e misture. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos, para tomar gosto.
- Frite as costelinhas, aos poucos, em imersão, em óleo não muito quente, por 4 minutos de cada lado, ou até dourarem. Retire do fogo, escorra em papel-toalha e sirva em seguida.
- Dica
- Se preferir, sirva acompanhado de purê de cará ou banana-da-terra.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/costela-de-tambaqui>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES

RETALHO DE PIRARARA

Corte de peixe de **água doce**, composto por **pedaços selecionados da pirarara**, com carne **branca, firme e succulenta**, de **sabor suave e agradável**. Versátil e econômico, é ideal para ensopados, caldos, moquecas, pirões, refogados e preparos ao molho, absorvendo bem os temperos. Uma excelente opção para receitas caseiras cheias de sabor e rendimento.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/310660-pirarara-no-leite-de-coco.html>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PIRARARA NO LEITE DE COCO

- Manteiga (2 colheres de sopa)
- Alho (4 dentes em lâminas)
- Cebola (1 unidade em rodela)
- Pimentão vermelho (1 unidade em rodela)
- Tomates picados (2 unidades, sendo 1 sem casca)
- Leite de coco (1 garrafinha)
- Folhas de louro (4 unidades)
- Água (150 ml)
- Postas de pirarara congelada (500G DE RETALHO)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

- Corte as postas em pedaços, retire a espinha central e excesso de gordura, mantendo o couro
- Derreta a manteiga em uma panela grande e refogue o alho
- Acrescente os tomates e sal e cozinhe até desmanchar
- Adicione os pedaços de peixe sobre o refogado e tempere
- Junte a água e as folhas de louro e deixe ferver
- Após 5 minutos, acrescente o leite de coco
- Adicione pimentões e cebola em rodela, ajustando sal e pimenta
- Cozinhe em fogo baixo por cerca de 25 minutos
- Destampe e deixe o molho reduzir até o ponto desejado

CABEÇA DE TAMBAQUI PCT 1KG

Corte de peixe de **água doce**, rico em sabor e **colágeno natural**, com carne macia e suculenta ao redor das bochechas e da cabeça. Ideal para caldos, pirões, ensopados, moquecas e sopas, proporcionando um caldo encorpado e muito saboroso. Embalada em **pacote de 1 kg**, é prática, econômica e perfeita para receitas caseiras e preparos tradicionais da culinária regional.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://receitasdepesos.com.br/receitas/2023/01/04/pirao-de-cabeca-de-peixe/>

APERTE NO LINK

SERVE 4 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PIRÃO DE CABEÇA DE PEIXE: SABOROSO

- 1 kg de cabeças e espinhas de peixe
- 1 cebola média, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 tomate maduro, picado
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 litro de água
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para refogar

MODO DE PREPARO:

- Adicione legumes: Você pode adicionar legumes cozidos, como cenoura, abóbora ou batata, para dar mais sabor e cor ao pirão.
- Use outros tipos de peixe: Além de cabeças e espinhas de peixe, você também pode usar outros tipos de peixe, como o dourado ou o robalo, para dar um sabor diferente ao pirão.
- Adicione temperos: Para dar mais sabor ao pirão, você pode adicionar temperos como coentro, salsinha, pimenta e até mesmo um pouco de pimenta malagueta.
- Faça um pirão cremoso: Se você preferir um pirão mais cremoso, basta adicionar mais farinha de mandioca à receita, além disso, você também pode misturar a farinha de mandioca com um pouco de leite ou creme de leite para dar mais cremosidade ao prato.
- Faça um pirão mais leve: Para um pirão mais leve, basta usar menos farinha de mandioca e mais água ou caldo de peixe, além disso, você também pode adicionar um pouco de suco de limão para dar mais acidez ao prato.

CABEÇA DE SALMÃO PCT 1KG

Corte de peixe de **água salgada, rico em sabor, colágeno e gorduras naturais como o ômega-3, que proporcionam caldos mais encorpados e nutritivos.** Possui carne macia e succulenta ao redor das bochechas e partes nobres da cabeça, ideal para sopas, caldos, pirões, ensopados e receitas orientais. Congelada para manter frescor, qualidade e praticidade no preparo.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.amesacomaziza.com/2018/02/27/cabeca-de-salmaa-grelhada/>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CABEÇA DE SALMÃO GRELHADA

- 1 cabeça de salmão cortada ao meio;
- 2 dentes de alho;
- sumo de 1/2 limão;
- 1/2 ramo de salsa;
- 1/2 malagueta vermelha;
- 100 ml de azeite;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Pique o alho, a salsa e a pimenta (retire as sementes se preferir menos picante)
- Misture azeite, suco de limão, alho, salsa e pimenta
- Tempere a cabeça de salmão com sal e espalhe a marinada dos dois lados
- Deixe marinar por 1 hora
- Grelhe, pincelando com a marinada durante o preparo

BACALHAU DESSALG DESMIADO CONG

Peixe de **água salgada**, já **dessalgado e desfiado**, **pronto para uso**, com **carne branca, macia e sabor marcante característico do bacalhau**. Prático e versátil, facilita o preparo de receitas como escondidinhos, tortas, bolinhos, saladas, risotos, refogados e recheios. Mantém a qualidade, textura e tradição do bacalhau, oferecendo mais agilidade e rendimento na cozinha.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BACALHAU DESMIADO COM PURÊ AO ALHO

- Azeite de oliva extra virgem (2 colheres de sopa)
- Cebolas médias em pétalas finas (2 unidades)
- Bacalhau pré-cozido, dessalgado e desfiado (700 g)
- Tempero sabor limão (1 sachê)
- Salsa picada (2 colheres de sopa)
- Purê
- Batatas cozidas e espremidas (600 g – 3 unidades médias)
- Tempero sabor alho (1 sachê)
- Sal (1 pitada)
- Manteiga sem sal derretida (2 colheres de sopa)
- Creme de leite (½ xícara de chá – 100 g)
- Montagem
- Batata palha (1 xícara de chá – 50 g)
- Azeitonas pretas em rodela (½ xícara de chá – 50 g)

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola até ficar transparente
- Acrescente o bacalhau e o tempero, refogando até dourar levemente; misture a salsa e reserve
- Misture a batata, tempero, sal, manteiga e creme de leite até formar um purê liso
- Espalhe o purê em uma travessa e cubra com o bacalhau
- Leve ao forno a 180 °C por cerca de 15 minutos, até dourar
- Finalize com batata palha e azeitonas e sirva em seguida

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/bacalhau-desmiado-com-pure-ao-alho>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

BACALHAU DESSALG DESFIADO BRASMAR CONG

Peixe de **água salgada**, já **dessalgado e desfiado**, **pronto para uso**, com **carne branca**, **macia** e **sabor marcante característico do bacalhau**. Prático e versátil, facilita o preparo de receitas como escondidinhos, tortas, bolinhos, saladas, risotos, refogados e recheios. Mantém a qualidade, textura e tradição do bacalhau, oferecendo mais agilidade e rendimento na cozinha.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://espetinhodesucesso.com/receita-de-bacalhau-desfiado/>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

RECEITA DE BACALHAU DESMO

- 500g de bacalhau desfiado (já dessalgado);
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 cebola grande, cortada em rodellas finas;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 pimentão vermelho, em tiras finas;
- 1 pimentão amarelo, em tiras finas;
- ½ xícara de azeitonas pretas ou verdes;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Coloque o bacalhau de molho: O primeiro passo é mergulhar o bacalhau em bastante água fria. Use uma proporção de quatro partes de água para cada parte de bacalhau. Dessa forma fica mais fácil diluir o excesso de sal de maneira eficiente.
- Troque a água com frequência: A cada 6 ou 8 horas, troque a água do molho. Repita esse processo pelo menos três vezes para garantir que o sal seja bem removido.
- Mantenha na geladeira: Para evitar qualquer risco de contaminação, deixe o bacalhau de molho dentro da geladeira. Além de seguro, isso preserva o sabor.
- Teste o ponto: Antes de usar o bacalhau na receita, prove um pedacinho. Se ainda estiver salgado, basta deixá-lo de molho por mais algumas horas.

MORANGO CONGELADO FRIOCENTER

Fruta **selecionada, higienizada e ultracongelada**, preservando sabor, aroma, cor e nutrientes. Prático e versátil, mantém a qualidade do morango fresco por mais tempo, sendo **ideal para o preparo de sucos, vitaminas, cremes, geleias, caldas, tortas, sobremesas e receitas diversas**. Perfeito para quem busca conveniência sem abrir mão do sabor natural da fruta.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

TORTA GELADA DE MORANGO

- Morangos congelados
- Leite condensado
- Suco de limão (3 colheres de sopa)
- Chantilly (creme de leite fresco ou preparado para chantilly)
- Massa de biscoito (base para torta)

MODO DE PREPARO:

Base

- Triture o biscoito até virar uma farofa fina
- Misture com a manteiga derretida até formar uma textura de areia úmida
- Forre o fundo e as laterais de uma forma, pressionando bem para compactar
- Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos

Recheio

- Bata no liquidificador os morangos, o leite condensado e o suco de limão até formar um creme liso
- Bata o chantilly até atingir picos firmes
- Misture delicadamente o chantilly ao creme de morango

Montagem

- Despeje o creme sobre a base fria
- Leve ao congelador por cerca de 6 horas ou até firmar
- Retire alguns minutos antes de servir e decore como preferir



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://simplelivingrecipes.com/pt/torta-gelada-de-morango/>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES

BARRA AÇAÍ 100% NATURAL CONG

Polpa de açaí pura, sem adição de conservantes ou corantes, preservando o sabor intenso, a cor marcante e os nutrientes naturais da fruta.

Prática e versátil, é ideal para o preparo de açaí na tigela, smoothies, sucos, cremes e sobremesas. Produto congelado que mantém frescor, qualidade e a energia típica do verdadeiro açaí da Amazônia.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

RECEITA DE PESCADO COM AÇAÍ

- 200g de filé de pescada
- 500g de polpa de açaí
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

- Corte os filés de peixe e tempere-os com o sal e a pimenta.
- Empane cada pedaço de peixe na farinha de trigo, nos ovos e na farinha de rosca, nessa ordem.
- Aqueça o óleo e frite o peixe até que estejam dourados.
- À parte, bata a polpa de açaí no liquidificador até que forme um creme, despeje sobre o peixe frito e sirva.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.comidaereceitas.com.br/peixes/pescado-com-acai.html>

APERTE NO LINK

SERVE 2 PORÇÕES



TAMBAQUI INTEIRO FRESCO

Peixe de **água doce**, típico da **Amazônia**, conhecido pela carne branca, firme e extremamente **suculenta**, com **sabor marcante e levemente adocicado**. Possui alto rendimento e cortes versáteis, sendo ideal para assados, grelhados, frituras, caldeiradas e preparos na brasa. Fresco, preserva textura, aroma e qualidade nutricional, sendo uma excelente escolha para receitas tradicionais e regionais.



- 1 tambaqui inteiro limpo (2 a 2,5 kg)
- Suco de 2 limões
- 5 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga
- 2 cebolas em rodellas
- 2 tomates em rodellas
- 1 pimentão em tiras
- 4 batatas médias em rodellas grossas
- Ramos de cheiro-verde, coentro ou salsinha
- 1 colher (chá) de páprica ou colorau (opcional)
- Papel-alumínio

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

TAMBAQUI INTEIRO NA BRASA

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe
2. Faça cortes leves na lateral do tambaqui. Tempere por dentro e por fora com limão, alho, sal, pimenta e azeite. Deixe marinar por 20-30 minutos.
3. Prepare a base
4. Em uma assadeira grande, espalhe cebola, tomate, pimentão e batatas. Regue com azeite e salpique sal.
5. Recheie o peixe
6. Coloque ervas frescas e parte dos legumes dentro da barriga do tambaqui para aromatizar.
7. Asse
8. Disponha o peixe sobre os legumes, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 40 minutos.
9. Retire o alumínio e asse por mais 20-30 minutos, até dourar.
10. Finalize
11. Regue com o caldo da assadeira e finalize com cheiro-verde.

SERVE 5/6 PORÇÕES

PINTADO CULTIVO INTEIRO FRESCO

Peixe de **água doce**, proveniente de cultivo, garantindo **qualidade, padrão e frescor**. Possui **carne branca, firme e succulenta, com sabor suave e poucas espinhas**. Muito versátil no preparo, é ideal para grelhados, assados, frituras, caldeiradas e moquecas. O cultivo **assegura regularidade no tamanho, textura uniforme e excelente rendimento**, sendo uma opção prática e nutritiva para diversas receitas.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

MOQUECA DE PINTADO POSTAS

- 2kg de postas de pintado;
- 1 pimentão vermelho;
- 1 pimentão verde;
- 1 pimentão amarelo;
- 1 cebola grande;
- 2 tomates;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto, pimenta-do-reino e limão para temperar;
- 1 vidro de leite de coco;
- 1 "vidrinho" de azeite de dendê;

MODO DE PREPARO:

1. Tempere bem as postas do peixe com sal, limão e pimenta-do-reino.
2. Deixe pegar gosto por uma hora pelo menos.
3. Em um refratário grande ou panela de ferro ou barro, arrume da seguinte maneira: uma camada de tomates cortados, as postas do peixe, pimentões em rodela, e por último a cebola em rodela.
4. Coloque todo o azeite de dendê, tampe a panela ou cubra com papel alumínio o refratário.
5. Leve ao forno quente por uma hora.
6. Retire do fogo, abra e coloque todo o leite de coco.
7. Por cima salpique o cheiro verde.
8. Volte ao forno por mais dez minutos e está pronto.

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.mareriopescados.com.br/receitas/moqueca-de-pintado>

APERTE NO LINK

SERVE 20 PORÇÕES

PINTADO RIO INTEIRO CONG S/ CABEÇA

Peixe de **água doce**, capturado em rio, com **carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e delicado**. Apresenta **poucas espinhas** e excelente rendimento, sendo ideal para assados, grelhados, frituras, caldeiradas e preparos ao molho. Congelado para **preservar frescor, textura e qualidade nutricional**, oferece praticidade no armazenamento e no preparo.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

ENSOPADO PINTADO DE RIO EM POSTAS

- 1 kg de posta de Pintado
- 200 g de abobrinha verde
- 200 g de pimentão vermelho
- 200 g de cenoura
- 400 g de polpa de tomate
- 100 g de azeitonas pretas
- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica picante a gosto
- Salsinha a gosto
- 80 ml de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

1. Pique os legumes em cubos grandes. Reserve.
2. Corte a cebola, o alho e a salsinha finamente. Reserve.
3. Em uma panela funda, coloque o azeite e faça camadas alternadas com os temperos (cebola, alho, salsinha, sal e pimenta), os legumes, as azeitonas e as postas de pintado.
4. Por último coloque a polpa de tomate. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar por 30 minutos.
5. Não mexa os ingredientes, assim preservará o formato dos mesmos. Polvilhe salsinha e sirva acompanhado com pão tostado ou arroz branco.

LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.diadepeixe.com.br/receita-de-peixe/463/peixe-ensopado-com-posta-de-pintado>

APERTE NO LINK

SERVE 5 PORÇÕES



PIRAMUTABA INT S/ CABEÇA CONG

Peixe de **água doce, com carne branca, macia e succulenta, de sabor suave e delicado.** Sem cabeça, facilita o preparo e oferece melhor aproveitamento. **Congelada para preservar frescor, textura e qualidade nutricional**, é ideal para frituras, ensopados, caldeiradas, moquecas e preparos ao forno. Versátil e prática para o dia a dia.



- 1kg de filé de piramutaba
- 2 colheres de sopa de pasta de alho
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1 limão
- 1 garrafinha de leite de coco
- Manteiga de garrafa
- Azeite de dendê
- Pimenta-do-reino

- Ervas desidratadas
- Coentro
- Cebolinha
- Colorau
- Chuchu
- Sal

SERVE 10 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PIRAMUTABA EM POSTAS AO MOLHO DE COCO

MODO DE PREPARO:

1. Tempere o peixe com o suco do limão, a pasta de alho, o sal e a pimenta-do-reino;
2. Corte a cebola em rodelas e pimentão verde e o chuchu em fatias;
3. Despeje a manteiga na panela;
4. Acrescente nessa ordem: metade da cebola, pimentão, peixe, outra metade da cebola e chuchu;
5. Adicione a gosto o azeite-de-dendê, o colorau, o coentro e a cebolinha;
6. Derrame o leite de coco e tampe a panela para cozinhar;
7. Quando o chuchu estiver cozido, verifique o ponto do peixe e está pronto.

<https://www.friocenterpescados.com.br/receita/piramutaba-ao-molho-de-coco>



DOURADA INTEIRA S/ CABEÇA CONG

Peixe de **água salgada**, com **carne branca, firme e succulenta, de sabor suave e delicado. Sem cabeça, proporciona melhor rendimento e praticidade no preparo.** Congelada para preservar frescor, textura e qualidade nutricional, é ideal para assados, grelhados, frituras, ensopados e preparos ao forno. Uma opção versátil e muito apreciada na culinária.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

DOURADA POSTA GRELHADA SOBRE CREME DE CENOURAS

MODO DE PREPARO:

1. Pique o gengibre e corte as cenouras em pedaços
2. Refogue gengibre (e alho, se usar) no azeite, adicione as cenouras e cozinhe até ficarem macias
3. Bata as cenouras com água, azeite e sal até obter um creme liso
4. Escalde as folhas de manjerição, resfrie em água gelada, esprema e bata com óleo; coe e reserve
5. Tempere os filés de dourada, mantenha a pele e grelhe com o lado da pele para baixo até dourar

SERVE 4 PORÇÕES

- Dourada (1 kg – 2 filés de 500 g cada)
- Azeite virgem extra (20 g)
- Sal fino (a gosto)
- Creme de cenoura
- Cenouras (600 g)
- Gengibre fresco (20 g)
- Água (100 g)
- Azeite virgem extra (20 g)
- Sal fino (a gosto)
- Óleo de manjerição
- Folhas de manjerição (20 g)
- Óleo de milho (100 g)
- Gelo (a gosto)

<https://g1.globo.com/rn/rio-grande-do-norte/noticia/2024/05/12/veja-como-preparar-tucunare-com-leite-de-coco.ghtm>



MAPARÁ INTEIRO S/ CABEÇA CONG

Peixe de **água doce**, com **carne branca, macia e sabor marcante característico**. **Sem cabeça**, oferece melhor aproveitamento e praticidade no preparo. **Congelado para preservar frescor, textura e qualidade nutricional**, é ideal para frituras, assados, ensopados, moquecas e preparos tradicionais da culinária regional. Uma opção versátil e saborosa para diversas receitas.



- 1 kg de mapará em postas
- Suco de 2 limões
- 4 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 pimentão verde em rodela

- 3 tomates maduros picados
- 1 colher (chá) de colorau
- 1 folha de louro
- 200 ml de leite de coco
- 100 ml de água
- Cheiro-verde picado a gosto

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

POSTA DE MAPARÁ AO MOLHO

MODO DE PREPARO:

- Tempere as postas de mapará com limão, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por 20 a 30 minutos.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
- Acrescente os pimentões e os tomates e cozinhe até começarem a desmanchar.
- Adicione o colorau e a folha de louro.
- Disponha as postas sobre o refogado com cuidado.
- Acrescente a água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos.
- Adicione o leite de coco e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, sem mexer muito para não desmanchar o peixe.
- Ajuste o sal, finalize com cheiro-verde e sirva quente.

SERVE 4 PORÇÕES

<https://g1.globo.com/rn/rio-grande-do-norte/noticia/2024/05/12/veja-como-preparar-tucunare-com-leite-de-coco.ghtm>



TUCUNARÉ INTEIRO FRESCO

Tucunaré **inteiro fresco, limpo e selecionado, com carne branca, firme e de sabor suave.** Peixe nobre de rio, conhecido pela textura succulenta e baixo teor de espinhas, ideal para assar, grelhar, fritar ou preparar ensopados. Frescor garantido para receitas leves, saborosas e cheias de qualidade.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

TUCUNARÉ COM LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO:

1. Limpe as sardinhas retirando cabeça, rabo, escamas e vísceras. Lave bem.
2. Abra pela barriga, retire a espinha dorsal e as espinhas restantes. Lave novamente.
3. Na panela de pressão, faça camadas alternadas de cebola, tomate, pimentão e sardinha. Tempere com sal.
4. Adicione alho, louro, azeite e vinagre. Tampe a panela.
5. Cozinhe em fogo alto até pegar pressão, depois abaixe o fogo e deixe por 30 a 40 minutos.
6. Espere a pressão sair, abra e sirva.

SERVE 4 PORÇÕES

- 1 tucunaré grande pesando aproximadamente 2,5 kg
- 2 tomate grandes, maduros, cortados em cubos pequenos
- 2 cebolas grandes cortadas em cubos pequenos
- 1 pimentão grande cortado em cubos pequenos
- 4 pimentas- de- cheiro cortadas em cubos pequenos
- 800 ml de leite de coco
- Água para o cozimento do peixe
- 3 dentes de alho triturados
- Suco de 1 limão
- Colorau, cheiro verde, sal, azeite e pimenta do reino a gosto

<https://g1.globo.com/rn/rio-grande-do-norte/noticia/2024/05/12/veja-como-preparar-tucunare-com-leite-de-coco.ghtm>



SARDINHA EVISC S/ CABEÇA CONG

Sardinha eviscerada, sem cabeça e congelada, pronta para o preparo. Já limpa e selecionada, oferece praticidade, menos desperdício e mais rendimento na cozinha. **Carne macia, sabor suave e ideal para fritar, assar, grelhar ou preparar ensopados**, garantindo refeições rápidas, nutritivas e cheias de sabor.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO

MODO DE PREPARO:

1. Limpe as sardinhas retirando cabeça, rabo, escamas e vísceras. Lave bem.
2. Abra pela barriga, retire a espinha dorsal e as espinhas restantes. Lave novamente.
3. Na panela de pressão, faça camadas alternadas de cebola, tomate, pimentão e sardinha. Tempere com sal.
4. Adicione alho, louro, azeite e vinagre. Tampe a panela.
5. Cozinhe em fogo alto até pegar pressão, depois abaixe o fogo e deixe por 30 a 40 minutos.
6. Espere a pressão sair, abra e sirva.

SERVE 4 PORÇÕES

<https://www.tudoreceitas.com/recipe-de-sardinha-na-panela-de-pressao-2813.html>

- 1 bandeja de sardinha
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde ou vermelho
- 2 folhas de louro
- ½ xícara de azeite de oliva extra virgem
- ½ xícara de vinagre de vinho branco
- sal

LAMBARI INTEIRO EVISC CONG

Peixe de **água doce, pequeno e muito saboroso, com carne macia e textura delicada.** Congelado para preservar frescor, qualidade e nutrientes, é ideal para frituras crocantes, petiscos e porções tradicionais. Prático e versátil, pode ser preparado inteiro, sendo **bastante apreciado como tira-gosto ou acompanhamento em refeições regionais.**



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

LAMBARI EM ESCABECHE

MODO DE PREPARO:

- Limpe os peixes e corte os maiores em pedaços.
- Tempere com sal, pimenta, suco de limão e louro.
- Deixe tomar gosto por 15 minutos.
- Ponha uma camada de cebolas numa forma refratária.
- Coloque o peixe por cima e depois as cebolas restantes.
- Regue com a mistura de óleo e vinagre.
- Espalhe os grãos de pimenta e polvilhe a páprica.
- Leve ao forno forte por 25 minutos.

SERVE 6 PORÇÕES

<https://www.comidaereceitas.com.br/peixes/lambari-em-escabeche.html>

- 1 kg de lambaris ou outro peixe miúdo
- Sal e pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 folhas de louro
- 5 cebolas em rodelas
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- Pimenta-do-reino em grão
- Páprica



PORQUINHO INT S/ CABEÇA CONG

Peixe de **água doce, pequeno e muito saboroso, com carne macia e textura delicada**. Congelado para preservar frescor, qualidade e nutrientes, é ideal para frituras crocantes, petiscos e porções tradicionais. Prático e versátil, pode ser preparado inteiro, sendo **bastante apreciado como tira-gosto ou acompanhamento em refeições regionais**.



LINK RECEITA COMPLETA:

<https://www.comidaereceitas.com.br/peixes/peixe-porquinho-frito-com-limao.html>

APERTE NO LINK

SERVE 6 PORÇÕES

QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

PEIXE PORQUINHO FRITO COM LIMÃO

- 1 kg de peixe porquinho (limpo e sem cabeça)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino em pó a gosto
- 2 ovos
- Farinha de trigo
- 3 limões médios
- 1 colher (sopa) de açafrão

MODO DE PREPARO:

- Tempere o peixe com os limões, o sal, e a pimenta do reino e deixe curtir por pelo menos 2 horas, para o tempero se infiltrar no peixe (costumo deixar de um dia para o outro).
- Bata os ovos e reserve.
- Em outro recipiente coloque a farinha de trigo, e o açafrão, e misture.
- Passe o peixe na farinha, nos ovos, e novamente na farinha de trigo.
- Frite em fogo médio/alto até que doure.
- Sirva em seguida.

BOLINHO DE BACALHAU CONG PCT 300G

Salgado tradicional preparado com **bacalhau desfiado, batata e temperos selecionados, moldado em porções práticas e ultracongelado para preservar sabor, textura e qualidade.** Crocante por fora e macio por dentro após o preparo, é ideal para fritar, assar ou levar à air fryer. Perfeito para petiscos, porções, entradas ou lanches rápidos, oferecendo praticidade e o sabor clássico da culinária portuguesa e brasileira.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BOLINHO DE BACALHAU FRITO

MODO DE PREPARO:

- Retire os bolinhos do congelador e mantenha ainda congelados (não é necessário descongelar)
- Aqueça óleo suficiente para cobrir os bolinhos em fogo médio (aprox. 170–180 °C)
- Frite aos poucos, sem sobrecarregar a panela, por 3 a 5 minutos ou até ficarem dourados
- Retire com uma escumadeira e escorra em papel toalha
- Sirva quente e crocante

SERVE 5 PORÇÕES





BOLINHO DE SALMÃO RECHEADO C/ CREAM CHEESE - 15 UNID

Petisco elaborado com **massa leve e saborosa de salmão, recheado com cream cheese cremoso, formando uma combinação suave e sofisticada.** Ultracongelado para preservar frescor, textura e qualidade, é prático e rápido de preparar. Fica crocante por fora e macio por dentro após frito, assado ou feito na air fryer. Ideal para entradas, porções, aperitivos e ocasiões especiais.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

BOLINHO DE SALMÃO RECHEADO C/ CREAM CHEESE FRITO

MODO DE PREPARO:

- Retire os bolinhos do congelador e mantenha ainda congelados (não é necessário descongelar)
- Aqueça óleo suficiente para cobrir os bolinhos em fogo médio (aprox. 170-180 °C)
- Frite aos poucos, sem sobrecarregar a panela, por 3 a 5 minutos ou até ficarem dourados
- Retire com uma escumadeira e escorra em papel toalha
- Sirva quente e crocante

15 UNIDADES

DISCO DE PIRARUCU CONG C/ 10 UNID

Produto elaborado com **carne de pirarucu de água doce, moldado em discos práticos e ultracongelado para preservar frescor, sabor e textura.** Possui carne branca, macia e succulenta, de sabor suave, ideal para grelhar, fritar, assar ou preparar sanduíches, porções e refeições rápidas. Versátil e nutritivo, é uma opção prática para o dia a dia, unindo qualidade e conveniência no preparo.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

DISCO DE PIRARUCU FRITO

MODO DE PREPARO:

- Retire os discos do congelador e mantenha ainda congelados (não é necessário descongelar)
- Aqueça óleo suficiente para cobrir os bolinhos em fogo médio (aprox. 170-180 °C)
- Frite aos poucos, sem sobrecarregar a panela, por 3 a 5 minutos ou até ficarem dourados
- Retire com uma escumadeira e escorra em papel toalha
- Sirva quente e crocante

10 UNIDADES

CROQUETE DE TAMBAQUI RECHEADO C/ MUSSARELA - 12 UNID

Salgado elaborado com **carne de tambaqui de água doce, temperado e moldado em croquetes, com recheio cremoso de muçarela que derrete no preparo.** Ultracongelado para preservar frescor, sabor e textura, fica crocante por fora e macio por dentro após frito, assado ou preparado na air fryer. Ideal para petiscos, porções, entradas e lanches práticos, combinando sabor regional e praticidade.



QUE TAL UMA IDEIA DE PREPARO?

CROQUETE DE TAMBAQUI FRITO

MODO DE PREPARO:

- Retire os croquetes do congelador e mantenha ainda congelados (não é necessário descongelar)
- Aqueça óleo suficiente para cobrir os bolinhos em fogo médio (aprox. 170-180 °C)
- Frite aos poucos, sem sobrecarregar a panela, por 3 a 5 minutos ou até ficarem dourados
- Retire com uma escumadeira e escorra em papel toalha
- Sirva quente e crocante

12 UNIDADES