

# Pescada Praiana!



Estamos numa fase de contenção de calorias aqui em casa, por isso tenho evitado preparar carnes vermelhas e tenho feito bastante peixe que é um alimento saudável, leve e super saboroso quando preparado bem fresco.

Essa receita é típica de um restaurante do nordeste e que agora podemos saborear aqui em São Paulo também. Sempre peço esse peixe e divido com meu marido, pois a porção dá tranquilamente para dois. E depois de sobremesa, vem a [Cocada de Forno](#), que é a mesma que já publiquei aqui no [Panela de Vó](#).

O molho tem como base a manga e o maracujá. Fica uma delícia e você pode salpicar castanhas de caju picadinhas ou pistache picado como eu fiz. Usei a Pescada Cambucu, mas você pode usar a Pescada branca ou amarela, ou até mesmo o seu peixe preferido.

Como guarnição, preparei um purê de batata inglesa com batata baroa (mandioquinha) e espinafre ao alho e óleo. Vamos à receita:

### **Ingredientes:**

600 gramas de filés de Pescada

Azeite

Sal e Pimenta a gosto

Lave e seque os filés com papel absorvente e tempere com o sal, pimenta e azeite. Deixe descansar numa travessa fechada dentro da geladeira enquanto você prepara as guarnições e o molho.

### **Purê de mandioquinha:**

Cozinhe na panela de pressão 2 batatas inglesas com 2 mandioquinhas pequenas ou 1 grande, todas inteiras e descascadas e cubra com água. Deixe cozinhar por 5 minutos depois de pegar a pressão e desligue. Abra com cuidado esperando a pressão acabar e passe as batatas e mandioquinhas pelo espremedor. Adicione 1/2 xícara de leite fervendo e 1 colher de sopa de manteiga. Coloque sal e pimenta, mexa bem e reserve num lugar aquecido.

### **Espinafre:**

Lave as folhas de 1 maço de espinafre, seque e refogue numa frigideira grande com azeite, 1 dente de alho picadinho, sal e pimenta a gosto. Deve ficar "al Dente". Reserve num lugar aquecido.

### **Peixe:**

Empanar os filés temperados numa mistura de 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de fubá. Dê umas batidinhas no filé para tirar o excesso e frite numa frigideira grande com

óleo deixando uns 2 minutos de cada lado. Retire e coloque numa travessa com papel absorvente.

**Molho de manga com maracujá:**

1 cebola picada

1 colher de sopa de azeite

2 mangas descascadas e picadas

2 maracujás (só a polpa)

3/4 de xícara de água

1/2 limão espremido

Sal e pimenta do reino à gosto

Bater a manga e o maracujá no liquidificador com a água. Passe essa polpa pela peneira e reserve.

Retirar o excesso de óleo da frigideira em que os peixes foram fritos e refogar a cebola nela com um pouco de azeite e adicionar a polpa. Temperar com sal, pimenta e adicione o suco do limão. Se desejar, acrescente as sementes de 1/2 maracujá e pedaços pequenos de manga. Deixe ferver um pouco e reserve.

**Montagem:**

Colocar o molho numa travessa e por cima os peixes salpicados com castanha de caju ou pistache picadinhos. Servir junto com as guarnições.