

Sabores do Tucunaré

Crocante, Assado, Moqueca, Brasa e Maracujá



Tucunaré frito crocante

à doré / empanado

🕒 30–35 min | 🍽️ 4 porções | ★ Médio



🧂 *Temperar*

800 g filés • 1 cchá sal
1/2 cchá pimenta • 3 alhos
• suco de 1 limão

🍳 *Fritar*

Óleo quente 170–180°C
→ 2–4 min por lado → até dourar

🍞 *Empanar*

1 xíc trigo (ou 1/2 trigo + 1/2 fubá)
→ 2 ovos → 1 xíc rosca/panko

🍲 *Servir*

Molho tártaro (maionese+picles+limão)
ou vinagrete bem ácido

Moqueca de tucunaré

capixaba ou baiana

🕒 35–45 min | 🍲 4–5 porções | ★ Médio



Temperar

🍋 1 (kg postas • 1 limão • 1 chá sal • 1/2 cchá pimenta (10 min)



Base

🌿 2 cs azeite • 3 alhos • 1 cebola • 2 tomates • 1 pimentão



Cozinhar

🍲 + 1/2 xíc água/caldo → tampar → 10–15 min (sem mexer)



Capixaba/Baiana

🍷 Baiana: 200 ml **leite de coco** + 1–2 cs **dendê** (últ. 5 min)



Capixaba: 2 cs **urucum** + ervas

Tucunaré assado no forno

com batatas e ervas

🕒 45–55 min | 🍽️ 4 porções | ★ Fácil/Médio



Camada base

600 g batatas • 1 cebola •
2 tomates → em rodela



Temperar

• 1 kg tucunaré • sal
• pimentã • 1 limão
• 3 alhos • 4 cs azeite
• alecrim/cheiro-verde



Assar

Forno 200°C → 35–40 min
→ até macio e dourado



Finalizar

1–2 cs manteiga derretida + 1 cs ervas frescas (últimos 5 min)

Tucunaré na brasa

manteiga de alho e limão

🕒 20–30 min | 🍽️ 4 porções | ★ Fácil/Médio



🧂 Temperar

800 g–1 kg peixe • 1 cchá sal • 1/2 cchá pimenta • suco 1 limão • 1 cs azeite

🔥 Grelhar

Brasa/chapinha → filé 3–5 min/lado → posta 4–6 → inteiro 7–10

🧈 Manteiga

3 cs manteiga + 2 alhos + 2 cs salsinha (+ raspas 1/2 limão)

🥒 Finalizar

Derreter → misturar → regar por cima no final (mais limão a gosto)

Tucunaré ao molho de maracujá

agridoce e leve

🕒 25–35 min | 👥 4 porções | ★ Médio



🧂 Temperar

- 800 g postas/filés
- 1 cchá sal
- 1/2 cchá pimenta
- 1 cs azeite

🍳 Selar

- 3–5 min por lado →
- dourar por fora
- manter suculento

🍷 Molho

- Polpa 2 maracujás
- + 1/2 xíc água/caldo
- + 1–2 cs mel/açúcar

🧈 Finalizar

- Reduzir 5–8 min → 1 cs manteiga
- (+ 3 cs creme, opcional) → servir por cima