

Fritada de frutos do mar

Ingredientes

2 postas de abadejo
 10 camarões rosa
 500g de anéis e de Lula
 3 batatas cozidas picadas
 Salsa
 Azeite q.b*
 Óleo q.b
 Fubá q.b
 Farinha de trigo q.b
 Farinha de rosca q.b
 Sal q.b
 Ovos q.b
 Alho a gosto
 Cebola a gosto
 Limão q.b
 Vinho branco q.b
 *quanto baste



Modo de preparo

Faça uma marinada para preparar o abadejo. Coloque em um recipiente vinho branco seco, alho, cebola e a salsa picados e o sal. Coloque o abadejo para marinar e reserve. Descasque os camarões mantendo a cabeça, a cauda e a última vértebra da cauda. Coloque em um recipiente com limão e sal. Coloque os anéis de Lula para marinar em um recipiente com limão e sal por aproximadamente 15 minutos. Em um recipiente, misture a farinha de trigo, a farinha de rosca, o fubá e uma pitada de sal. Em um recipiente, bata os ovos a salsa picada e sal a gosto. Empane as postas de abadejo. Empane passando primeiramente nos ovos e, por último, na farinha. Frite em uma frigideira com óleo

quente e reserve. Em outro recipiente, misture farinha de trigo e sal a gosto. Retire a Lula da marinada, esprema levemente para retirar o excesso de limão, empane e frite em uma frigideira com óleo bem quente. Em outra frigideira, aqueça um pouco o azeite e coloque o camarão até que fique com uma cor rosa. Em outro recipiente com óleo bem quente, frite as batatas. Monte o prato colocando primeiro o abadejo, a Lula em anéis, os camarões e as batatas. Para finalizar, salpique com alho frito

Fonte - Don León, em Rio Preto, (17) 99247-2744

AS "ESTRELAS" DO MAR

Camarão - Um dos favoritos entre os fãs de frutos do mar, o camarão é um alimento delicioso e nutritivo. É fonte rica de selênio, cálcio, ferro e vitaminas D e B12. Na culinária, pode ser servido como petisco e prato principal, em espetinho, pastel, caldo, crostini, risoto e moqueca

Lagosta - Considerada uma das iguarias mais luxuosas e sofisticadas da culinária mundial, a lagosta é um crustáceo rico em nutrientes, com carne suculenta e muito saborosa. Pode ser servida sozinha ou em preparos de moquecas, cataplanas e ensopados

Lula - Com muitos nutrientes e poucas calorias, a Lula é um fruto do mar bastante saboroso, que pode ser incluso no preparo da moquecas e de cataplanas

Mexilhões - Também conhecidos como mariscos, os mexilhões são alimentos deliciosos que podem ser incluídos no preparo de pratos como a moqueca de frutos do mar e a cataplana de frutos do mar. Mexilhões possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo

Ostras - Têm nutrientes importantes como zinco e ômega-3, e contêm uma elevada percentagem de proteína baixas em colesterol, também contêm grandes quantidades de tirosina. Possuem bons níveis de vitaminas A, C e B12 e bons níveis de cálcio

Polvo - Bastante popular na culinária japonesa, o polvo é nutritivo e pouco calórico. De sabor e textura bem diferentes da dos peixes, fica ótimo quando servido com massas