



AZUL MARINHO

*A colorida
combinação do peixe
com a banana*



Fotos: Arquivo Pessoal

Típico da culinária caiçara, o Azul Marinho, uma combinação de peixe com banana, tem conquistado paladares exigentes no Brasil e até no exterior. Um dos divulgadores do prato é Eudes Assis, chef caiçara de renome internacional. “A cor azul marinho se dá da reação química entre o tanino, substância encontrada na banana, a proteína do peixe e a panela de ferro, utilizada no cozimento”, explica o chef Eudes, dono do Taiobá, restaurante premiado, que se tornou referência da culinária caiçara. Abaixo, ele ensina a tradicional receita do Litoral Norte. ■

O chef Eudes Assis é considerado um dos melhores chefs de cozinha do mar. Ele estudou na Cordon Bleu, na França, e estagiou em vários restaurantes da Europa. Hoje, em seu restaurante, o Taioba, ele alia os saberes da culinária caiçara à alta gastronomia



VEJA COMO É
FÁCIL FAZER O
TRADICIONAL
PRATO DO
LITORAL NORTE

Peixe Azul Marinho

4 Porções

INGREDIENTES

• Peixe

- 800 g de filé de garoupa
- 50 ml de azeite extra virgem
- 4 tomates picados, sem pele e sementes
- 4 bananas tipo São Tomé ou nanicas bem verdes, com as cascas
- 4 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 cebola média picada
- 1 pimenta malagueta picada – sem as sementes
- 1 litro de caldo de peixe
- Sal, pimenta malagueta e coentro à gosto

• Pirão Azul Marinho

- 50 g de farinha mandioca crua
- 200 ml do caldo do Azul Marinho
- 1 colher (sopa) de azeite
- Pimenta biquinho para decorar
- Ramos de salsinha

MODO DE PREPARO

• Peixe

Tempere os filés com sal e limão e reserve. Em uma panela de ferro (indispensável para obter a cor azulada), aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e a pimenta malagueta. Acomode os filés de garoupa na panela e cubra-os com o caldo de peixe. Agregue as bananas com as cascas cortadas em quatro pedaços. Ferva até que o tanino das cascas deixe o caldo azul. Retire as cascas e retorne os pedaços à panela. Finalize com os tomates em cubos, salsinha, coentro e corrija o sal.

• Pirão

Em uma panela, adicione o caldo do peixe azul marinho e deixe ferver. Retire do fogo e incorpore a farinha aos poucos, mexendo bem para o pirão não empelotar. Decore com pimenta biquinho e ramos de salsinha.