GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DA PESQUISA AGROPECUÁRIA
INSTITUTO DE PESCA

BOLETIM TÉCNICO Nº 15

Receitas culinárias com o camarão gigante da Malásia

JULIO VICENTE LOMBARDI
VERA LUCIA LOBÃO

1992

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DA PESQUISA AGROPECUÁRIA
INSTITUTO DE PESCA

GOVERNADOR
Luiz Antonio Fleury Filho

SECRETÁRIO
José Antônio Barros Munhoz

CHEFE DE GABINETE
Ernesto Trentin

COORDENADOR
João Paulo Feijão Teixeira

INSTITUTO DE PESCA

DIRETORIA GERAL
Diretor Geral: Heloisa Maria Godinho-PqC

ASSISTÊNCIA TÉCNICA DE DIREÇÃO
Hélio Ladislau Stempniewski-PqC
Patrícia de Paiva-PqC

DIVISÃO DE PESCA INTERIOR (DPI)
Diretor: Alcides Ribeiro Teixeira Filho-PqC

DIVISÃO DE PESCA MARÍTIMA (DPM)
Diretor: Roberto da Graça Lopes-PqC

SERVIÇO DE ADMINISTRAÇÃO
Diretor: Sirlene Alves da Silva Leme

CONSELHO EDITORIAL
Coordenador: Ernesto Augusto Nogueira de Freitas-PqC
Membros Conselheiros: Elizabeth Romagosa-PqC
Helcio Luis de Almeida Marques-PqC
Secretário: Maria das Graças Aguiar de Lima-Bibliotecária Chefe

ASSISTÊNCIA TÉCNICA DE EDITORAÇÃO
Márcia Navarro Cipólli

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
COORDENADORIA DA PESQUISA AGROPECUÁRIA
INSTITUTO DE PESCA

RECEITAS CULINÁRIAS
COM O CAMARÃO GIGANTE DA MALÁSIA

JULIO VICENTE LOMBARDI
VERA LUCIA LOBÃO

ISSN 0103 - 1767

B. Téc. Inst. Pesca	São Paulo	nº 15	março - 1992

Lombardi, Julio Vicente
Receitas culinárias com o camarão gigante da Malásia, por Julio Vicente Lombardi e Vera Lucia Lobão. São Paulo, Instituto de Pesca, Coordenadoria da Pesquisa Agropecuária, 1992.

34p. (Boletim técnico, 15)

CDU 639.512/664.8
L842r

Autores:
Julio Vicente Lombardi: Biologista (FUNDEPAG) - Setor Carcinicultura-Instituto de Pesca-CPA/SAA
Vera Lucia Lobão: Pesquisador Científico- Setor Carcinicultura - Instituto de Pesca - CPA/SAA

Endereço: Av. Francisco Matarazzo, 455 CEP 05031 São Paulo - SP - Brasil

RECEITAS CULINÁRIAS
COM O CAMARÃO GIGANTE DA MALÁSIA

Julio Vicente Lombardi
Vera Lucia Lobão

SUMÁRIO

ASSUNTO	PÁGINA
Introdução	4
Técnicas de conservação e preparo	6
Conservação doméstica	6
Descongelamento	6
Descasque	6
Pré-cozimento	7
Apresentação	7
Figura 1	8
Figura 2	9
Receitas da Cozinha Nacional	10
. Caldo de camarão	10
. Coquetel de camarão	10
. Coquetel de camarão no abacate	11
. Salada de camarão I	11
. Salada de camarão II	11
. Salpicão colorido de camarão	12
. Camarão primavera	12

ASSUNTO PÁGINA

. Camarão na brasa 13
. Camarão recheado 13
. Camarão ao molho de coco 14
. Camarão ao molho de gengibre 15
. Creme de camarão 15
. Camarão cremoso 16
. Pirão de camarão 16
. Pudim de camarão 17
. Camarão ao alho e óleo 17
. Camarão caiçara 17
. Camarão cheiroso 18
. Camarão de festa 18
. Camarão com uva Itália 19
. Camarão ao champanha 20
. Camarão ao uísque 21
. Camarão ao "réchaud" 22
. Camarão empanado 22
. Camarão com alcaparras 23
Receitas da Cozinha Internacional 24
. Camarão à portuguesa 24
. Camarão na telha à moda portuguesa 24
. Camarão a Don Vicenzo 25
. Camarão à gorgonzola 25
. Camarão italiano 26
. Camarão à fiorentina 26
. Camarão à milanesa 27
. Camarão do Mediterrâneo 27
. Camarão espanhol 27

ASSUNTO PÁGINA

- Camarão no alho 28
- Camarão à moda basca 29
- Camarão ao vinho branco 29
- Camarão alemão 30
- Camarão à suíça 31
- Camarão à grega I 31
- Camarão à grega II 32
- Camarão grelhado à moda japonesa 32
- Camarão chinês 32
- Camarão à "Thermidor" 33

Agradecimentos 34

Bibliografia 34

INTRODUÇÃO

Intensifica-se, em todo o mundo, o interesse pelo cultivo do camarão gigante da Malásia, **Macrobrachium rosenbergii**, em razão de sua fácil e rápida comercialização. Tal condição de mercado prende-se, principalmente, ao fato de se tratar de um produto nobre à semelhança da lagosta, truta, ostra, dentre outros.

Além disso, LOBÃO, ROJAS & BARROS (1988) classificam-no como pescado magro e de alto valor protéico, por apresentar teores médios de gordura e proteínas de 0,69% e 29,86%, respectivamente.

Os crustáceos em geral são considerados produtos com altos teores de colesterol; entre eles, o camarão gigante da Malásia, com 0,167% (CARVALHO, com. pes.), ocupa posição intermediária entre o camarão marinho (0,125%) e a lagosta (0,200%) (BERNICE & MERRILL, 1963). Porém, analisando-se este aspecto do ponto de vista prático, verifica-se que este produto não é consumido com grande frequência, ou seja, não existe o hábito de seu consumo diário, seja por uma questão de costume alimentar ou simplesmente por se tratar de um produto caro. Além disto, pouco adianta a preocupação exclusiva com o teor do colesterol do principal ingrediente de um prato, neste caso, o camarão, quando, no preparo deste, utilizam-se manteiga, óleos, cremes e outros que chegam a superar o teor de colesterol do próprio camarão.

Uma das vantagens que se pode salientar no camarão cultivado é a ausência de bissulfito de sódio, produto utilizado como conservante pelas frotas pesqueiras, sem muito controle das quantidades administradas, pretendendo retardar o processo de degeneração do produto durante os dias em que este fica estocado nos barcos, sem condições de imediato processamento.

Outro aspecto vantajoso a ser considerado, é a utilização da cabeça deste camarão passível de ser consumida ou aproveitada para o preparo de pratos de acompanhamentos, tais como: pirão, caldos, molhos, etc. Tal característica deve-se à presença de uma glândula digestiva (hepatopâncreas) que confere ao camarão um sabor todo especial (FIGURA 1).

Em termos de sabor, pode-se dizer que este produto as-

semelha-se mais à lagosta, que propriamente ao camarão marinho, de tal forma, que até seu preparo deve seguir técnicas específicas, diferentes das utilizadas para os camarões rosa, branco, sete-barbas, etc. O principal aspecto deste preparo está no pré-cozimento que deve preceder a confecção da maioria dos pratos à base deste produto.

Em decorrência destas considerações, muitos produtores vêm sugerindo, ao longo de diversos encontros e reuniões da categoria, que se atribua um nome adequado a este crustáceo, substituindo o nome "camarão gigante da Malásia" por outro como "lagostim de água doce", "lagostino", etc., mesmo porque o nome "gigante" não condiz com o tamanho padrão do produto mais comercializado, que chega a 30 gramas de peso individual. Porém, todas as sugestões e tentativas não tiveram consideração final, ficando o problema, até agora, adiado para ser definido por associações competentes. Caso o consumidor venha a encontrar este produto com diferentes nomes no comércio varejista, não deve estranhar, pois se trata de estratégia de "marketing" em operação.

Contudo, até bem pouco tempo e em um grande número de localidades de nosso território, a imagem de **Macrobrachium rosenbergii** ficou muito prejudicada ou, até mesmo, denegrida em virtude dos seguintes fatores:

1 - Muitos produtores descuidavam-se em relação aos métodos de despesca, abate, desinfecção, processamento e conservação, o que resultava em produtos de baixa qualidade em termos de apresentação e tempo de conservação;

2 - Alguns supermercados, preocupados com a aceitação, descongelavam o produto, comercializando-o nas peixarias, a granel, como camarão fresco. O consumidor recongelava-o, alterando, em muito, a sua qualidade;

3 - Muitos produtores forneciam o camarão a restaurantes e hotéis, sem qualquer orientação para o preparo; estes, por sua vez, utilizavam-se de receitas desenvolvidas para camarões marinhos, causando irreparáveis prejuízos ao seu sabor.

Assim sendo, recomenda-se aos produtores e comerciantes do camarão gigante da Malásia a utilização de um sistema adequado de "marketing", principalmente evitando competição ou comparação com espécies de camarão marinho e orientando os consumidores quanto a técnicas adequadas de preparo, objetivo precípuo deste estudo.

O presente trabalho foi desenvolvido a partir de técnicas de preparo do camarão gigante da Malásia, já elaboradas por empresas ou associações que visam à correta apresentação do produto, além daquelas criadas ou aprimoradas pelos próprios autores deste trabalho.

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO E PREPARO DO CAMARÃO

CONSERVAÇÃO DOMÉSTICA

- "Freezer" a - 18°C: 12 meses
- Congelador de geladeira: 15 dias
- Geladeira comum: 24 horas
- Se o produto for descongelado, prepare-o no mesmo dia.
- Não recongele camarão descongelado, a menos que mude seu estado anterior. Ex.: camarão cru congelado pode transformar-se em camarão cozido e voltar ao congelador.

DESCONGELAMENTO

- O camarão com casca deve ser retirado da embalagem para um descongelamento perfeito. Já, o camarão em forma de filé poderá ser descongelado ainda embalado.
- De forma natural: tire o produto do "freezer" ou congelador e coloque-o, de véspera, na geladeira.
- Meio ambiente: tire o produto do congelador e deixe fora da geladeira por cerca de 8 horas.
- Em caso de pressa: coloque o produto imerso em água fria por cerca de 2 horas.
- No forno micro-ondas: ajuste a tecla para descongelar por cerca de 12 minutos.

DESCASQUE

Para descascar o camarão de maneira a preservar íntegras as partes comestíveis, proceda como indicado:

- Coloque o camarão sob água de torneira para um descongelamento rápido da superfície externa.
- Após dois minutos, aproximadamente, o camarão estará semi-descongelado, ou seja, a película delgada localizada

entre a carne e a casca já estará descongelada e a carne, ao contrário, ainda permanecerá congelada e rígida. Desta forma, a operação de descasque será facilitada e não danificará a musculatura do camarão.

PRÉ-COZIMENTO

Para 1 kg de camarão, coloque em uma panela:

- 1 1/2 litro de água; 1 colher de sopa de sal; 1/2 colher de sopa de margarina; 1 limão espremido; 1 amarrado de cheiro verde; salsão (opcional) e leve ao fogo para ferver;
- Quando a água estiver fervendo, coloque o camarão supergelado;
- Espere a água voltar a ferver, deixe ferver por mais 3 minutos na panela e depois lave o camarão em água fria;
- Este tipo de pré-cozimento deixa o camarão pronto para ser descascado e, também, para o preparo de quase todos os pratos: frios, gratinados, na brasa, cozidos, etc.

APRESENTAÇÃO

- Camarão inteiro ou íntegro
- Camarão aparado: que sofreu cortes das patas e da ponta do rostro (FIGURA 2, item 2)
- Camarão descabeçado: que teve o cefalotórax (popularmente, cabeça) removido
- Camarão aberto: através de corte longitudinal no dorso e apara da carapaça (FIGURA 2)
- Camarão limpo ou filé: cujo cefalotórax e exoesqueleto (popularmente, casca) foram removidos, restando apenas a cauda limpa.

Observação importante: O hepatopâncreas é uma glândula amarelada presente no cefalotórax do camarão (FIGURA 1). Sua presença confere ao prato um sabor muito agradável. Por isso, durante a limpeza do camarão, reserve-o e macere-o para posterior utilização juntamente com os demais temperos.

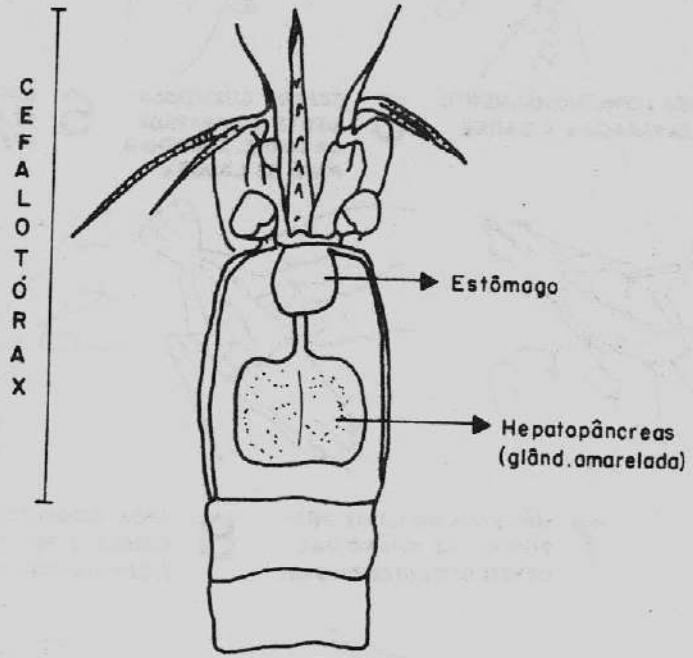

FIGURA 1 - Configuração anatômica interna do cefalotórax (popularmente, cabeça) dos camarões de água doce destacando o hepatopâncreas.

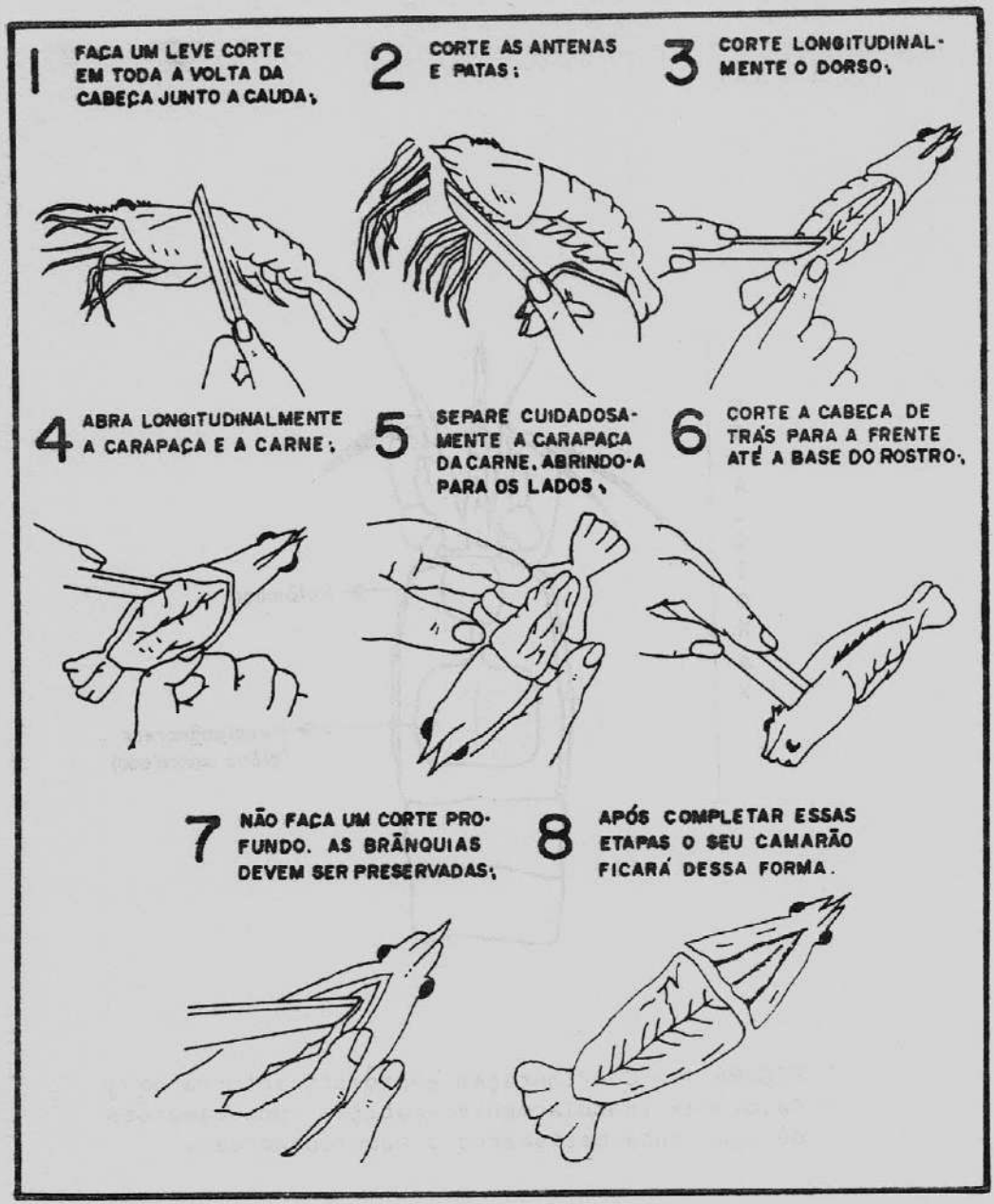

FIGURA 2 - Camarão aberto - uma das formas de apresentação de **Macrobrachium rosenbergii** (Fonte: Fazenda Santa Helena-Agropecuária Ltda)

CALDO DE CAMARÃO

. Ingredientes

1 kg de cabeças de camarão; 1 1/2 litro de água; 1 xícara de chá de vinho branco seco; 1 cebola média, cortada em rodelas; 1 alho-poró; 1 cenoura média; 5 ramos de salsinha; sal.

. Modo de preparar

Refogue as cabeças de camarão numa panela grande. Acrescente os demais ingredientes e deixe abrir fervura cozinhando, em fogo brando, por cerca de 40 minutos. Vá retirando a gordura que se acumula na superfície. Coe e reserve para posterior utilização.

COQUETEL DE CAMARÃO

. Ingredientes - Camarão

400 kg de camarão pré-cozido e limpo; 5 xícaras de chá de molho "Golf"; suco de 2 limões; folhas de alface em tiras finas; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar - Camarão

Se o camarão for grande, corte-o em três pedaços; no caso de pequeno, deixe-o inteiro. Tempere com a pimenta e o limão. Coloque a alface no fundo de uma taça para coquetel de camarão e, sobre a alface, o camarão temperado. Complete com molho "Golf".

. Ingredientes - Molho "Golf"

1 xícara de chá de maionese; 1 xícara de chá de "ketchup"; 1 colher de sobremesa de conhaque; 1 xícara de chá de creme de leite; 1 colher de chá de mostarda; gotas de molho inglês; gotas de limão; pimenta-do-reino; sal.

. Modo de preparar - Molho "Golf"

Misture todos os ingredientes. O molho deve adquirir consistência cremosa e tonalidade rosada.

COQUETEL DE CAMARÃO NO ABACATE

. Ingredientes

400 g de camarão pequeno pré-cozido e limpo; 2 abacates; 3 xícaras de chá de molho "Golf" (vide receita anterior); suco de 2 limões; pimenta-do-reino branca; sal.

. Modo de preparar

Retire a semente do abacate e, se necessário tire um pouco de polpa com uma colher, para que haja espaço suficiente para o recheio. Esprema algumas gotas de limão no camarão, junte o sal, a pimenta, um pouco de molho "Golf" e misture. Coloque dentro do abacate e complete com molho "Golf".

SALADA DE CAMARÃO I

. Ingredientes

1/2 kg de filé de camarão pré-cozido (inteiro ou cortado em pedaços de 2 cm); 150 g de queijo tipo "gorgonzola"; 1 xícara de chá de creme de leite; 1 colher de sopa de manteiga derretida; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Bata todos os ingredientes (exceto o camarão) no liquidificador, misture com o camarão e leve à geladeira. Sirva com torradas.

SALADA DE CAMARÃO II

. Ingredientes

1/2 kg de filé de camarão pré-cozido (inteiro ou cortado em pedaços de 2 cm); 1 gema de ovo cozido; 1 xícara de chá de maionese; 1 colher de sopa de alcaparras escorridas (ou dessalgadas) e picadas; 1 colher de sopa de salsa picada; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Amasse a gema com o garfo e incorpore aos poucos à maionese. Acrescente as alcaparras, a salsa, a pimenta, o sal e misture ao camarão. Sirva gelado e com torradas.

SALPICÃO COLORIDO DE CAMARÃO

- Ingredientes

500 g de camarão pré-cozido e limpo; 1 pimentão vermelho, em tirinhas; 1 pimentão verde, em tirinhas; 1 pimentão amarelo, em tirinhas; 1 pé de salsão branco, bem picado; 2 cenouras grandes, cruas, raladas no ralo grosso; 2 maçãs verdes, sem casca, bem picadas; 1 lata de abacaxi em calda, bem escorrido, bem picado; 1 colher de sopa de cebola ralada; 3 colheres de sopa de salsa e cebolinha, picadas; 3 xícaras de chá de gelatina incolor sem sabor; 2 colheres de sopa de água fria para hidratar a gelatina; 2 colheres de sopa de creme de leite; 250 g de maionese; pimenta-do-reino preta (opcional); sal.

- Modo de preparar

Misture bem os dez primeiros ingredientes, tempere e reserve. Dissolva a gelatina, previamente hidratada, em banho-maria e deixe amornar. Ligue com o creme de leite e a maionese, misturando bem. Junte os ingredientes reservados e misture. Sirva bem gelado como entrada.

CAMARÃO PRIMAVERA

- Ingredientes

1 kg de camarão; 1 colher de sopa de manteiga; 1 dente de alho amassado; 1 colher de sopa de azeite; 3 colheres de sopa de molho de soja; 1 pitada de pimenta; 1/2 copo de vinho branco; 3 salsichas cortadas em pedacinhos; 1 colher de sopa de farinha de trigo; suco de limão; sal.

- Modo de preparar - Camarão

Pegue o camarão congelado e descasque somente o corpo deixando a cabeça com casca. Corte o corpo do camarão ao meio (no sentido do comprimento) até a metade, separando as duas partes, porém unidas pela cabeça.
Coloque água para ferver com sal e, quando estiver fervendo, jogue os camarões dentro, retirando-os após 3 minutos, aproximadamente. O corpo do camarão ficará como uma flor.

. Modo de preparar - Molho

Coloque em uma frigideira grande: manteiga, sal, azeite, alho, pimenta, um pouco do molho de soja e o camarão. Mexa bem e acrescente a farinha de trigo, o vinho branco, o restante do molho de soja, o suco do limão e a salsicha. Mexa um pouco e está pronto para ser servido.

CAMARÃO NA BRASA

. Ingredientes

1 kg de camarão; 60 g de toucinho defumado; 1 dente de alho amassado; 1 colher de chá de coentro; 2 colheres de chá de casca de limão ralada; 3 colheres de chá de gengibre amassado; 1 colher de sopa de cebola picada; 2 colheres de sopa de suco de limão; 1 colher de sopa de molho de soja; 1 colher de sopa de saquê ou "cherry" seco; sal.

. Modo de preparar

Pique o toucinho o mais fino que puder. Em um liquidificador, coloque o alho, o coentro, a casca de limão, o gengibre, o sal, a cebola e o toucinho. Junte o suco de limão, o molho de soja e o saquê (ou o "cherry") e bata a mistura até ficar homogênea.
Após o descongelamento do camarão, com uma tesoura, faça no dorso da cauda dois cortes paralelos profundos e remova uma larga tira da casca. Lave o camarão e introduza-lhe o espeto pela ponta da cauda até a cabeça, de modo que ele saia pela boca do camarão. Com um pincel, espalhe a mistura por todo o camarão.
Leve-o à grelha em fogo médio e deixe-o assar até a carne ficar opaca (aproximadamente 3 minutos cada lado).
Sirva com molho de pimenta ou molho vinagrete.

CAMARÃO RECHEADO

. Ingredientes

1 kg de camarão; 1 colher de sopa de farinha de trigo; 5 colheres de sopa de farinha de rosca; 1 colher de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de molho de soja; 1 dente de alho amassado; 1/3 de copo de vinho branco; sal.

. Modo de preparar - Camarão

Pegue o camarão congelado e faça um corte transversal na cabeça, logo abaixo dos olhos, descartando a porção anterior (antenas e olhos). Em seguida, corte o camarão ao meio pelo dorso no sentido do comprimento (incluindo a cabeça), mas sem separar o corpo em duas partes. Retire o hepatopâncreas da cabeça do camarão e reserve para o recheio.

. Modo de preparar - Recheio

Coloque o hepatopâncreas em uma frigideira com: manteiga, alho, sal, molho de soja, farinha de trigo, vinho branco e farinha de rosca, mexendo sempre. O recheio fica como um pirão duro.

. Recheie o camarão que já se encontra aberto e coloque em uma assadeira, regando com azeite.
Leve ao forno (pré-aquecido) com temperatura máxima por mais ou menos 20 minutos.

CAMARÃO AO MOLHO DE COCO

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 350 g de cebola; 350 g de tomate; 2 colheres de sopa de margarina; 2 colheres de extrato de tomate; 1 garrafa (500 ml) de leite de coco; 1 lata de creme de leite; coentro (opcional); pimenta (opcional); sal.

. Modo de preparar

Pique a cebola e o tomate junto com o extrato de tomate e os temperos secos, dentro de uma panela, dourando com a margarina. Acrescente o leite de coco e o camarão deixando cozinhar por 5 minutos. Se o leite de coco for insuficiente, acrescente um pouco de água. Quando terminar o cozimento, junte o creme de leite, retire do fogo e mexa.

CAMARÃO AO MOLHO DE GENGIBRE

. Ingredientes - Camarão

1 kg de camarão; 3 colheres de sopa de óleo; pimenta-do-reino (opcional); sal.

. Ingredientes - Molho

1 colher de sopa de gengibre picado; 8 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente; 1 colher de sopa de molho de soja; 1 colher de chá de alho picado; 2 colheres de sopa de coentro picado (opcional).

. Modo de preparar - Camarão

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2, espalhe uma colher de óleo sobre eles e o restante na grelha. Leve-o à grelha deixando-o 3 minutos de cada lado.

. Modo de preparar - Molho

Enquanto o camarão estiver grelhando, misture os ingredientes do molho e bata bem com um garfo até ficar cremoso.

. Sirva o camarão acompanhado do molho.

CREME DE CAMARÃO

. Ingredientes

1 1/2 kg de filé de camarão; 1 copo de requeijão; 300 g de mozarela ralada no ralo grosso; 1/2 kg de cebola; 1/2 kg de tomate; 1 lata de creme de leite; 3 colheres de manteiga; 3 colheres de "ketchup"; 1 litro de leite; 5 colheres de sopa de farinha de trigo; 100 g de queijo parmesão ralado.

. Modo de preparar

Pique a cebola e o tomate, junte o camarão, refogue-os na manteiga e depois coloque o "ketchup". Faça um molho branco com o leite, a farinha de trigo e o queijo parmesão. Junte o molho do camarão com o molho branco. Acrescente o requeijão, o creme de leite sem soro e a mozarela. Coloque em uma forma refratária e, na hora de servir, leve ao forno para gratinar.

CAMARÃO CREMOSO

. Ingredientes

1 kg de camarão médio; 1 litro de água temperada com 2 ramos de salsa, 2 cebolinhas, 1/2 folha de louro, pimenta e sal; 3 colheres de sopa de maisena; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de margarina; 2 cebolas picadinhas; 2 dentes de alho picadinhos; 1/2 xícara de chá de creme de leite; pimenta (opcional); sal.

. Modo de preparar - Camarão

Faça o pré-cozimento com a água temperada. Coe e reserve o caldo. Descasque e limpe o camarão, reservando-o também.

. Modo de preparar - Molho

Numa panela, refogue, na manteiga e na margarina, as cebolas e os dentes de alho. Adicione o caldo reservado e a maisena diluída num pouco deste caldo. Cozinhe em fogo moderado mexendo até engrossar. Diminua o fogo e cozinhe durante alguns minutos. Salgue e apimente, junte o camarão e cozinhe por mais 3 minutos. Apague o fogo, acrescente o creme de leite e misture.

PIRÃO DE CAMARÃO

. Ingredientes

Cabeças de camarão; 2 litros de água; 1 tomate cortado; 1 cebola cortada em rodelas; 200 g de farinha de mandioca crua; 6 ramos de salsa; 1 pimenta-vermelha; sal.

. Modo de preparar

Leve uma panela ao fogo com todos os ingredientes, exceto a farinha, e deixe cozinhar durante 1 hora. Coe o caldo e descarte os sólidos. Volte o caldo ao fogo e vá acrescentando a farinha vagarosamente e sempre mexendo com uma colher de pau por mais 10 minutos. Se começar a encaroçar, bata no liquidificador e retorne ao fogo.

PUDIM DE CAMARÃO

. Ingredientes

1/2 kg de filé de camarão pré-cozido e picado em pedaços pequenos; 350 g de molho de tomate, peneirado; 4 colheres de sopa de farinha de trigo; 4 gemas; 4 claras em neve; pimenta do reino preta (opcional); sal.

. Modo de preparar

Misture o molho de tomate com a farinha e as gemas ligeiramente batidas. Tempere a gosto, acrescente o camarão e as claras em neve, sem bater. Coloque em forma refratária untada e leve ao forno pré-aquecido para solidificar.

CAMARÃO AO ALHO E ÓLEO

. Ingredientes

20 camarões grandes; 10 dentes de alho picados; 1 xícara de chá de azeite de oliva; 1 colher de sopa de salsa picada; 1 colher de café de pimenta-vermelha seca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2, tempere-o com pimenta e sal e deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. Aqueça o azeite e frite o alho até dourar. Retire o alho e reserve. Frite os camarões e então coloque-os em uma travessa de servir e reserve em local quente como a estufa do fogão. Volte o alho para o azeite e esquente bem. Espalhe esse azeite sobre o camarão e enfeite com a salsa picada.

CAMARÃO CAIÇARA

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 200 g de leite de coco; 1/2 cebola; 1 pimentão verde grande; 1 maço de cheiro verde picado; 3 tomates sem pele (ou 1/2 copo de extrato de tomate); 2 colheres de sopa de azeite (de dendê ou de oliva); 1 lata de creme de leite; pimenta (opcional); orégano; sal.

. Modo de preparar

Refogue a cebola ralada ou liquidificada e, a seguir o camarão. Liquidifique o tomate, o pimentão, o cheiro verde e adicione ao camarão refogado. Acrescente o leite de coco, o orégano, a pimenta e o sal e cozinhe por alguns minutos. Desligue o fogo, junte o creme de leite e mexa.

CAMARÃO CHEIROSO

. Ingredientes

1 kg de camarão grande; 1/2 xícara de chá de manteiga derretida; 1/2 de xícara de chá de azeite; 1 colher de sopa de suco de limão; 1/4 de xícara de chá de cheiro verde picado; 1 colher de sopa de alho socado; pimenta (opcional); sal; rodelas de limão.

. Modo de preparar

Corte as antenas e patas do camarão. Tire a casca da cauda deixando-a ligada à cabeça. Numa forma rasa, misture a manteiga, o azeite, o suco de limão, o cheiro verde, o alho, a pimenta e o sal. Acrescente os camarões e mexa levemente até estarem bem cobertos com a mistura. Frite-o durante 4 minutos de cada lado. Antes de servir, derrame o mesmo molho sobre os camarões, salpique a salsa e decore-o com rodelas de limão.

CAMARÃO DE FESTA

. Ingredientes - Camarão

1 kg de camarão médio; 1 colher de chá de bicarbonato de sódio; sal.

. Ingredientes - Molho

1 colher de sopa de óleo; 2 colheres de sopa de "ketchup"; 1 colher de sopa de massa de tomate; 1 xícara de chá mais 3 colheres de sopa de água; 1 colher de sopa de molho de soja; 3 colheres de sopa de vinagre branco; 1/4 de xícara de chá de açúcar; 1 1/2 colher de sopa de maisena; sal.

. Ingredientes - Massa

1 xícara de chá de farinha de trigo; 1 xícara de chá de água; 1/2 colher de chá de sal; 2 colheres de chá de fermento em pó; óleo para fritar.

. Modo de preparar - Camarão

Retire a cabeça e descasque o camarão deixando o rabinho (telso). Faça um corte longitudinal no dorso sem separar. Enxágue bem, junte o sal e o bicarbonato e deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. O bicarbonato faz com que o camarão fique crocante. Enxágue antes de cozinhar.

. Modo de preparar - Molho

Coloque em uma panela o óleo, o "ketchup" e a massa de tomate. Leve ao fogo por 1 minuto após abrir fervura. Junte uma xícara de água, o molho de soja, o vinagre, o açúcar e o sal. Misture a maisena com as 3 colheres de sopa de água e acrescente ao molho fervente, mexendo até que comece a engrossar e reserve.

. Modo de preparar - Massa

Coloque, em uma tigela, a farinha e a água (se empelotar, passe por uma peneira). Junte o sal e o fermento em pó.

. Enxágue bem o camarão em água corrente para retirar o bicarbonato e escorra-o. Aqueça bastante óleo em uma frigideira; mergulhe os camarões, um a um, na massa e frite até dourar e ficar crocante. Escorra bem em papel absorvente e sirva-os com o molho quente.

CAMARÃO COM UVA ITÁLIA

. Ingredientes

1 kg de camarão grande; 20 uvas Itália; 10 cogumelos grandes cortados em fatias finas; 1 colher de sopa de alcaparras picadas; 1 1/2 xícara de chá de caldo de camarão (vide pág. 10); 1 xícara de chá de vinho branco seco; 1/4 de xícara de chá de creme de leite; 1 colher de café de molho inglês; 4 colheres de sopa de manteiga; 3 colheres de sopa de óleo de milho; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Corte os camarões conforme indicado na FIGURA 2, tempere-os com sal e pimenta e deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. Retire as cascas e as sementes das uvas e também reserve. Espalhe um pouco de óleo no filé de camarão, grelhe em chapa não aderente e reserve. Prepare o molho em uma frigideira grande e em fogo moderado. Para tanto, aqueça a manteiga e o óleo restante e refogue os cogumelos deixando secar o líquido desprendido por eles. Acrescente as alcaparras e, após 2 minutos, o caldo de camarão, o vinho e as uvas. Mantenha em fogo baixo por 10 minutos. Coloque os filés de camarão para aquecer no molho por mais uns 2 minutos. Desligue o fogo, acrescente e misture o creme de leite e o molho inglês.

CAMARÃO AO CHAMPANHA

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 2 fatias de pão de forma sem casca; 1 cálice de champanha; 1/2 cálice de vinho branco seco; 200 g de manteiga, à temperatura ambiente; 4 dentes de alho picados; 1 cebola picada; suco de limão; gotas de molho inglês; pimenta-do-reino branca (opcional); salsa picada; sal.

. Modo de preparar

Asse as fatias de pão em forno moderado sem deixar torrar. Disponha-as em uma vasilha e acrescente o champanha e o vinho branco deixando amolecer um pouco. Esfarele o pão e junte os demais ingredientes (exceto o limão). Misture bem até formar uma massa homogênea. Leve à geladeira por 24 horas. No dia seguinte tempere o camarão apenas com o limão. Coloque o molho preparado no dia anterior em uma frigideira grande, leve ao fogo e espere que a cebola comece a murchar e o molho a reduzir. Coloque os filés na frigideira e frite por 3 minutos de cada lado.

CAMARÃO AO UÍSQUE

. Ingredientes - Molho

1 cenoura pequena; 1 alho poró (só a parte branca); 1 talo de salsão branco, sem fios; 1 cebola; 100 g de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 1/2 xícara de chá de leite; 1 1/2 xícara de chá de creme de leite; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Ingredientes - Camarão

2 kg de filé de camarão; 1/2 litro de leite; 1/2 xícara de chá de uísque.

. Ingredientes - Molho

1 cenoura pequena; 1 alho poró (só a parte branca); 1 talo de salsão branco, sem fios; 1 cebola; 100 g de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 1/2 xícara de chá de leite; 1 1/2 xícara de chá de creme de leite; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar - Camarão

Em uma panela, leve o leite a aquecer e nele cozinhe o camarão por 3 minutos. Escorra e descarte o leite. Corte o camarão em pedaços de 3 cm. Reserve-os em local quente como a estufa do fogão.

. Modo de preparar - Molho

Corte os legumes em quadrados pequenos e refogue-os em 50 g de manteiga até ficarem dourados. Cubra com água e cozinhe em panela tampada, em fogo baixo, por uma hora. Em outra panela, aqueça o restante da manteiga e junte, em fogo lento, a farinha, sempre mexendo com colher de pau até dourar. Desligue o fogo e, sem parar de mexer, acrescente o leite aos poucos e, depois, o refogado. Leve novamente ao fogo brando e deixe reduzir por 10 minutos, tomando o cuidado de não deixar de mexer. Coloque a pimenta e o sal e deixe reduzir mais um pouco, continuando a mexer. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e mexa.

. Montagem do prato

Coloque em uma panela os pedaços de camarão e leve ao fogo. Flambe no uísque, junte o molho e deixe no fogo mais uns 2 minutos para que o molho se incorpore ao camarão. Sirva em uma sopeira.

CAMARÃO AO "RÉCHAUD"

. Ingredientes e utensílios

12 filés de camarão grande; 50 g de cogumelos frescos fatiados; 2 xícaras de chá de creme de leite; 4 colheres de sopa de caldo de camarão (vide pág. 8); 1 gema; 1/4 de xícara de chá de uísque; 1 colher de chá de cebola picada; 1 colher de sopa de manteiga; suco de limão; molho inglês; pimenta-do-reino branca (opcional); sal; 1 "réchaud".

. Modo de preparar

Tempere o camarão com limão e sal e deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. Coloque a manteiga na frigideira do "réchaud", aqueça e doure a cebola juntando, em seguida, os cogumelos refogando-os por 3 a 5 minutos. Coloque o camarão e passe 3 minutos de cada lado. Flambe com uísque, retire o camarão e reserve. Dissolva a gema no creme de leite e junte o caldo de camarão, o molho inglês, a pimenta e o sal. Deixe o molho reduzir uns 5 minutos, até ficar consistente. Volte o camarão à frigideira e deixe esquentar bem.

CAMARÃO EMPANADO

. Ingredientes

16 camarões grandes descabeçados; 100 g de farinha de trigo; 4 claras; 1 colher de sobremesa, rasa, de fermento em pó; 2 colheres de sopa de maisena; leite; óleo; caldo de 1 limão; pimenta (opcional); sal.

. Modo de preparar

Descasque os camarões deixando o rabinho (telso). Tempere com limão, pimenta e sal e deixe-os descansar por 1 hora. Bata as claras, junte a farinha de trigo, a maisena, o fermento e o leite até obter uma massa mole. Retire o camarão do tempero, escorra-o bem e passe-o na massa até ficar bem coberto. Frite-o em bastante óleo quente até ficar dourado. Escorra a gordura em papel absorvente. Sirva com ervilhas passadas na manteiga e fatias de limão.

CAMARÃO COM ALCAPARRA

. Ingredientes

1/2 kg de camarão grande (tipo exportação); 1 colher de chá de alcaparras; 5 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2. Tempere-o com pimenta e sal e coloque-o, então, na grelha, bem perto do fogo. Espalhe 2 colheres de manteiga sobre ele. Vire-o e deixe grelhar por 3 a 5 minutos. Enquanto isso, pique a alcaparra e junte as 3 colheres de manteiga restantes. Leve essa manteiga à grelha em uma pequena panela até derreter. Sirva o camarão acompanhado do molho de manteiga e alcaparra ao lado.

CAMARÃO À PORTUGUESA

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 1/2 kg de cebola; 1/2 kg de tomate sem pele; 1/2 pimentão; 1 xícara de chá de vinho branco; 1 xícara de chá de creme de leite; manteiga; pimenta (opcional); sal, a gosto.

. Modo de preparar

Corte a cebola, o tomate e o pimentão em pedaços médios e doure na manteiga. Coloque os filés para dourar por 5 minutos, acrescentando pimenta e sal. Adicione o vinho e deixe cozinhar por alguns minutos. Apague o fogo, acrescente o creme de leite e mexa.

CAMARÃO NA TELHA À MODA PORTUGUESA

. Ingredientes e utensílios

1 1/2 kg de camarão; 400 g de toucinho defumado em fatias; 3 cebolas picadas; 1 colher de sopa de colorau; 2 colheres de sopa de salsa picada; 2 colheres de sopa de manteiga; pimenta-do-reino branca moída (opcional); sal; 2 telhas portuguesas (das redondas); arame; papel alumínio.

. Modo de preparar

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2, tempere-o com as cebolas, o colorau, a salsa, a pimenta e o sal e deixe descansar por, no mínimo, 30 minutos. Coloque metade das fatias de toucinho em uma das telhas, em sentido transversal, para formar um leito sobre o qual vão ser colocados os camarões. Disponha-os na telha e cubra-os com as fatias de toucinho que sobraram. Cubra com a outra telha e amarre-as com arame. Sele as extremidades das telhas com papel alumínio para evitar que a gordura escorra. Coloque as telhas diretamente sobre o braseiro. Depois de 20 minutos, vire as telhas com cuidado e deixe por mais 10 minutos, para assar do outro lado. Retire do fogo, disponha os camarões em uma travessa e acrescente a manteiga misturada ao suco de limão e um pouco de pimenta.

CAMARÃO A DON VICENZO

. Ingredientes

2 kg de camarão grande e pré-cozido; 200 g de queijo tipo "Catupiry"; 4 colheres de sopa de manteiga; 3 dentes de alho amassados; 1 cebola grande ralada; 1 litro de leite; 5 colheres de sopa de farinha de trigo; sal.

. Modo de preparar

Coloque em uma panela a manteiga deixando refogar o alho e a cebola em fogo brando. Adicione o camarão e refogue por mais alguns minutos. Separe o camarão. Aproveite o molho desta panela e adicione o leite previamente misturado à farinha de trigo. Mexa com uma colher de pau até atingir a consistência de um molho branco. Adicione sal a gosto. Disponha os camarões, bem juntos, em uma assadeira refratária untada com manteiga. Coloque o molho branco sobre os camarões de modo que fiquem cobertos. Em seguida, coloque pedaços de queijo "Catupiry" sobre os camarões e leve ao forno pré-aquecido para gratinar.

CAMARÃO À GORGONZOLA

. Ingredientes

500 g de filé de camarão; 100 g de queijo gorgonzola; 1 lata de creme de leite; 2 colheres de sopa de requeijão; 2 colheres de sopa de manteiga; margarina; cebola; 2 colheres de sopa de conhaque; azeite, a gosto.

. Modo de preparar

Coloque o camarão congelado em uma panela com água fervente, tirando-o logo que levantar fervura novamente e colocando-o para escorrer. Em uma frigideira grande, doure a cebola com margarina e azeite. Em seguida, refogue o camarão acrescentando 1 colher de sopa de manteiga. Quando o camarão estiver bem dourado, coloque 2 colheres de sopa de conhaque e, em seguida, despeje no creme feito à parte.

. Creme

Leve ao fogo uma colher de sopa de manteiga, acrescente o gorgonzola e o requeijão; em seguida, jogue o camarão nesta mistura deixando no fogo por mais 2 minutos. Apague o fogo, acrescente o creme de leite e mexa.

CAMARÕES ITALIANOS

. Ingredientes

1 kg de camarão grande; 250 g de molho italiano (a gosto, maionese, azeite, vinagre e um ovo batido); 4 colheres de sopa de manteiga; 2 cabeças de alho, socado; 1/2 copo de vinho branco; suco de limão; sal.

. Modo de preparar

Limpe o camarão conforme indicado na FIGURA 2 e deixe-o no tempero italiano (bem líquido) por uma noite. Frite o alho na manteiga, com suco de limão, até ficar levemente marrom. Acrescente o camarão e frite-o por cerca de 3 minutos. Junte o vinho branco e o molho italiano antes de servir.

CAMARÃO À FIORENTINA

. Ingredientes - Camarão

1 kg de filé de camarão pré-cozido; 300 g de espinafre; 1 xícara de chá de "bechamel"; 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado; 1 pitada de noz-moscada; pimenta-do-reino branca, moída (opcional); sal; 1/2 tomate, cortado em rodelas para decorar.

. Ingredientes - "Bechamel"

2 colheres de manteiga; 2 colheres de farinha de trigo; 1/2 litro de leite; 1/2 colher de café de sal.

. Modo de preparar - "Bechamel"

Derreta a manteiga em fogo brando. Acrescente a farinha mexendo, cuidadosamente, com uma colher de pau para não encaroçar. Quando esta estiver dourada, acrescente o leite frio e o sal. Continue mexendo sempre e deixe cozinhar por 5 minutos depois de abrir fervura.

. Modo de preparar - Camarão

Cozinhe o espinafre rapidamente, por 1 minuto, em água com sal. Retire, passe por água gelada com cubos de gelo, para que mantenha a cor. Esgote bem a água, apertando

com as mãos, pique e reserve. Misture metade do "bechamel" a 250 g de espinafre picado, reservando 50 g para a decoração. Tempere com a noz-moscada, salgue e apimente. Coloque esse creme de espinafre no fundo de uma forma refratária, disponha os filés de camarão sobre esse creme e cubra com o "bechamel" restante. Espalhe o parmesão ralado, decore com as fatias de tomate e o espinafre restante. Gratine em forno pré-aquecido até o parmesão começar a mudar de cor.

CAMARÃO À MILANESA

. Cozinhar o camarão com casca, descabeçar, remover a casca, passar no ovo batido com sal, na farinha de rosca e fritar.

CAMARÃO DO MEDITERRÂNEO

. Ingredientes

1/2 kg de camarão grande; 1/2 xícara de chá de azeite; 1 cabeça de alho, socado; 3 colheres de sopa de salsa picada; pimenta (opcional); manteiga; sal.

. Modo de preparar

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2. Tempere com o azeite, o alho, a pimenta e o sal, deixando descansar por 30 minutos. Frite o camarão com óleo quente por 2 a 3 minutos de cada lado. Escorrer o óleo e acrescentar mais alho, salsa e manteiga derretida.

CAMARÃO ESPANHOL

. Ingredientes - Molho romanesco

1 xícara de chá de azeite; 1 fatia de pão de forma sem casca, cortada em cubos em 1 cm; 1 pimentão vermelho médio, cortado em tiras; 1 colher de café de pimenta-do-reino preta; 1 tomate sem pele e sem sementes; 4 dentes de alho; 15 amêndoas; 1 folha de louro; 1/4 xícara de chá de caldo de camarão (vide pág. 8); 1/2 cálice de vinho branco seco; sal.

. Ingredientes - Camarão

1 kg de filé de camarão; 2 colheres de sopa de azeite; sal.

. Modo de preparar - Molho romanesco

Frite os cubos de pão em 1 colher de sopa de azeite e reserve-os. Na mesma frigideira, coloque mais 4 colheres de azeite e refogue o pimentão, a pimenta e o tomate. Retire e reserve. Coloque no liquidificador os dentes de alho, as amêndoas. o louro, os cubos de pão, e um pouco de caldo. Bata até formar uma massa homogênea. Acrescente, então, o restante do caldo e o vinho ao refogado, que já deve estar frio, e bata, ao liquidificador, rapidamente. Esquente o restante do azeite em uma panela e coloque o molho. Tampe e cozinhe em fogo brando por cerca de 20 minutos. Retire do fogo e deixe descansar.

. Modo de preparar - Camarão

Esquente o azeite numa frigideira até ficar bem quente. Salgue o camarão e doure por 3 minutos no primeiro lado. Após virá-lo para o outro lado, acrescente o molho romanesco. Deixe mais alguns minutos até o molho ficar bem quente.

CAMARÃO NO ALHO ("Gambas al Ajillo")

. Ingredientes

300 g de filés de camarão médio, cortados em pedaços; 2 colheres de chá de azeite; 8 dentes de alho, cortados em rodelas finas; 1/2 colher de café de pimenta vermelha, seca e moída; 1 folha de louro; sal.

. Modo de preparar

Em uma panela pequena, esquente o azeite e refogue o alho, a pimenta e o louro. Salgue o camarão, coloque-o na panela quando o alho estiver dourado, frite-o durante 2 minutos. Sirva bem quente e com bastante pão como acompanhamento.

CAMARÃO À MODA BASCA ("Crevette Basquaise")

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 2 pimentões verdes; 2 pimentões vermelhos; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 6 colheres de sopa de azeite; 2 cebolas, picadas; 2 dentes de alho, picados; 6 tomates, sem pele e sem sementes, cortados em tiras; 1/2 colher de café de açúcar; 1 xícara de chá de água; 1 folha de louro; 2 ramos de salsa; pimenta-do-reino branca moída (opcional); sal.

. Modo de preparar

Passe os pimentões pela chama de gás até ficarem pretos e depois, coloque sob água corrente e esfregue com as mãos para retirar a casca. Retire as sementes, corte em tiras de 1 cm e reserve. Salgue e apimente os filés de camarão, passe pela farinha de trigo, frite em três colheres de sopa de azeite quente e reserve. Na mesma frigideira, coloque o azeite restante e frite a cebola e o alho, até começar a dourar. Acrescente os pimentões, tampe a frigideira, baixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Junte os tomates, o açúcar e a água e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Coloque os filés de camarão nesse refogado e acrescente o louro e a salsa. Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo brando. Antes de servir, salgue, apimente e retire o louro e a salsa.

CAMARÃO AO VINHO BRANCO ("Crevette au vin blanc")

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 1/2 xícara de chá de leite; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 3 colheres de sopa de manteiga; 1 colher de sopa de óleo de milho; 100 g de cogumelos, tipo "champignons", cortados em 4 partes; 1/2 cebola, picada; 1 xícara de chá de vinho branco seco; 1 1/2 xícara de chá de creme de leite; suco de 1/2 limão; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Salgue e apimente os filés, passe pelo leite e pela farinha de trigo. Em uma frigideira grande, esquente 2 colheres de sopa de manteiga e o óleo, frite os filés em fogo alto e reserve. Na mesma frigideira, coloque a colher de

manteiga restante e frite os cogumelos até secar o líquido que eles soltam. Retire e reserve. Ainda na mesma frigideira, frite a cebola ligeiramente, evitando que ela mude de cor e acrescente, em seguida, o vinho branco que deve ser reduzido durante 3 minutos. Baixe o fogo, junte os cogumelos, o creme de leite, o suco de limão, a pimenta, o sal. Retire do fogo e monte o prato em uma forma refratária, colocando o camarão e cobrindo com o molho. Gratine o camarão, por poucos minutos, em forno pré-aquecido.

CAMARÃO ALEMÃO

. Ingredientes - Camarão

600 g de filé de camarão; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 4 colheres de sopa de óleo de milho; 4 colheres de sopa de manteiga; 1 cebola grande, picada; 1 colher de chá de mostarda picante; 400 g de batatas, cortadas em rodelas bem finas; 1 xícara de chá de molho azedo ("sauercream"); pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Ingredientes - Molho azedo ("sauercream")

200 g de creme de leite fresco; suco de 1/4 de limão.

. Modo de preparar - Molho azedo ("sauercream")

Misture o creme de leite com o suco de limão e deixe descansar algumas horas em local quente, como o forno desligado.

. Modo de preparar - Camarão

Corte os filés em pedaços de 2 cm, salgue, apimente, passe pela farinha de trigo e frite em 2 colheres de manteiga e 2 colheres de óleo de milho. Acrescente a cebola picada e frite até dourar. Escorra a gordura e junte a mostarda. Deixe esquentar e depois retire a frigideira do fogo. Em outra frigideira, esquente o restante da manteiga e do óleo e frite a batata. Monte o prato em uma forma refratária. Divida a batata em duas porções. Forre o fundo da forma com uma das porções e coloque também, no fundo da mesma, a gordura em que a batata foi frita. Sobre a batata coloque o camarão com cebola e mostarda; em seguida, a outra porção de batata e, sobre esta, espalhe o molho azedo. Gratine em forno pré-aquecido.

CAMARÃO À SUIÇA

. Ingredientes

1 kg de camarão pré-cozido e limpo ou cortado conforme indicado na FIGURA 2; 200 g de queijo prato ralado; 100 g de queijo parmesão ralado; 1 xícara de chá de creme de leite; 2 dentes de alho picados; 2 colheres de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de óleo de milho; noz-moscada; sal.

. Modo de preparar

Grelhe o camarão, de ambos os lados, em uma chapa bem quente, untada com óleo e depois reserve em lugar quente como a estufa do fogão. Coloque a manteiga numa frigideira pequena e refogue o alho ligeiramente, sem deixar que pegue cor. Acrescente os queijos aos poucos e mexa sempre com uma colher de pau. Junte o creme de leite e vá mexendo até que este incorpore aos queijos. Tempere com noz-moscada e sal e guarneça o camarão com este molho.

CAMARÃO À GREGA I

. Ingredientes

1 kg de filé de camarão; 6 colheres de sopa de azeite; 1 cebola grande, cortada em rodelas finas; 6 tomates sem pele e sem sementes; 1 alho poró (só a parte branca) em fatias (opcional); 30 azeitonas verdes sem caroços, cortadas em rodelas; 1 1/2 xícara de chá de caldo de camarão (vide pág. 10); 1 colher de chá de salsa picada; pimenta-do-reino preta moída (opcional); sal.

. Modo de preparar

Salgue, apimente e reserve os filés de camarão. Frite a cebola, até dourar, em 4 colheres de azeite de oliva. Acrescente os tomates picados, o alho poró, as azeitonas, o caldo de camarão, a pimenta e o sal. Baixe o fogo e cozinhe por 10 a 15 minutos. Enquanto isso, passe o azeite que restou nos filés de camarão e grelhe em chapa bem quente. Disponha os filés no prato de servir e cubra com o molho e a salsa.

CAMARÃO À GREGA II

. Ingredientes

600 g de filé de camarão; 2 ovos; 200 g de queijo prato cortado em cubos; 500 g de farinha de rosca; óleo de milho; suco de 1 limão; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Tempere os filés de camarão com o limão, a pimenta e o sal; passe-os na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca, fritando-os em seguida. Repita o mesmo processo com o queijo. Sirva acompanhado de arroz à grega.

CAMARÃO GRELHADO À MODA JAPONESA

. Ingredientes e utensílios

1 kg de filé de camarão; 1 xícara de chá de "shoyu" (molho de soja); 1/3 de xícara de chá de açúcar ou mel; 1 colher de chá de gengibre ralado; 1 colher de sopa de óleo de milho; sal; espetinhos de madeira.

. Modo de preparar

Coloque 4 a 5 camarões em cada espetinho de madeira. Misture o "shoyu", o sal, o açúcar, o gengibre e reserve. Unte bem a grelha com o óleo para evitar que os camarões grudem. Coloque os espetinhos na grelha sem nenhum tempero. Depois de 3 minutos, pincele com o tempero e vire. Repita mais 2 a 3 vezes.

CAMARÃO CHINÊS

. Ingredientes

1/2 kg de camarão grande; 5 dentes de alho, em fatias finas; 1 colher de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de óleo de milho; pimenta-do-reino branca (opcional); sal.

. Modo de preparar

Corte o camarão conforme indicado na FIGURA 2. Misture o alho, o sal, a pimenta e a manteiga. Passe a mistura na carne exposta dos camarões e coloque-os na geladeira por 2 horas. Frite-os em óleo de milho por 5 a 6 minutos.

CAMARÃO À THERMIDOR

. Ingredientes - Camarão

700 g de filé de camarão (tipo exportação); suco de 2 limões; 1 xícara de chá de farinha de trigo; 4 colheres de sopa de manteiga; 6 ramos de coentro finamente picados (opcional); pimenta-do-reino (opcional); sal.

. Ingredientes - Molho

1 lata de creme de leite; 1 1/2 colher de sopa de manteiga; 1 1/2 colher de sopa de farinha de trigo; 1 xícara de chá de leite; 6 colheres de queijo parmesão ralado; noz moscada; pimenta-do-reino (opcional); sal.

. Modo de preparar - Camarão

Tempere os filés de camarão com limão, pimenta, coentro e sal. Deixe no tempero por 30 minutos, no mínimo. Passe os camarões na farinha de trigo, frite-os na manteiga e coloque-os em uma forma refratária.

. Modo de preparar - Molho

Em uma panela, derreta a manteiga e doure a farinha. Junte o leite aos poucos, sem parar de mexer e deixe engrossar até obter um creme homogêneo. Tempere com sal, pimenta e noz moscada e junte a metade do queijo ralado. Por último, junte o creme de leite, mexa bem e tire do fogo. Despeje este molho sobre o camarão, polvilhe o restante do queijo ralado e leve para gratinar em forno pré-aquecido.

AGRADECIMENTOS

À Associação Brasileira de Criadores de Camarões (ABCC) e a Capiatã Aquicultura Ltda., pela valiosa colaboração.

À química Cássia Regina Limonta Carvalho, da Seção de Glícides do Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL), pelas análises do camarão quanto ao teor de colesterol.

A Márcia Navarro Cipólli do Instituto de Pesca-SP, pela valiosa colaboração na revisão do texto deste trabalho.

BIBLIOGRAFIA

BERNICE, K. W. & MERRILL, A. L. 1963 **Composition of foods** Agricultural Handbook nº 8. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture.

LOBÃO, V. L.; ROJAS, N. E. T. & BARROS, H. P. DE 1988 Rendimento e princípios químicos imediatos em carne de **Macrobrachium rosenbergii** (De Man) (DECAPODA, PALAEMONIDAE). **B. Inst. Pesca, 15** (1):81-87.

EXPEDIENTE

Datilografia: Giselda Laddanza Nazario
Capa: Regina Célia Barbosa da Silva
Ilustração: Regina Célia Barbosa da Silva
Serviços Gráficos: João Gomes de Moraes
Distribuição: Seção de Biblioteca

IMPRESSO EM 1992

GOVERNO DE SÃO PAULO
CONSTRUINDO UM FUTURO MELHOR