



Filé de pintado com creme de Cumbaru

Ingredientes

- 500 gr de filé de pintado
- 30 gr de alho picado
- 1 limão taiti



2 Pessoas



45 Min



Médio

Para o molho de cumbaru

- 200 gr de casquinha de cumbaru descafcada
- 50 gr de alho picado
- suco de 1 limão
- farinha de trigo (quanto baste)
- 400 ml de creme de leite UHT
- 50 gr de colorau
- 300 gr de requeijão cremoso
- 50 ml de leite de coco
- 100 ml de molho bechamel
- 100 gr de molho de tomate
- mostarda (quanto baste)
- páprica picante (quanto baste)
- raspas de coco para decorar
- óleo para fritar
- sal a gosto

Um prato que une dois ingredientes bem típicos brasileiros: peixe e castanha. O primeiro vem do rio. Tradicionalmente encontrado na baía do Rio Paraguai e na baía do rio São Francisco. A carne do pintado, também conhecido como surubim na fronteira do Brasil com o Paraguai, é muito branca e saborosa, ele não possui espinhas muito pequenas e seu corpo é coberto por couro e não escamas. Tem consistência firme e o principal: possui baixo teor de gordura.

Já o segundo é nativo da vegetação do cerrado brasileiro, conhecido como Baru ou Cumbaru no Pantanal. O gosto da castanha de cumbaru lembra o potente amendoim, por conta disso a população da região atribui-lhe propriedades afrodisíacas. O que já se sabe é que ele tem um alto valor nutricional.

O preparo do cumbaru não é tão simples. Para separar a polpa da castanha é necessária uma prensa que, com precisão, abre o fruto ao meio sem danificar a castanha. Depois é só torrar. Podem ser consumidas tipo tira-gosto, com ou sem a película escura que cobre cada castanha. Também vão servir para diversas receitas, como: pé-de-moleque, rapadura, pacoca ou creme, como esse servido pela Dona Carmen Gizziolo na Pantanal Experiência, pousada localizada no Pantanal de Miranda, com uma generosa posta de pintado de manejo sustentável.

Modo de preparo

Tempere o pintado com sal, limão e alho. Passe na farinha de trigo para empanar e frite levemente com um pouco de óleo na frigideira, reserve o peixe. Processe o creme de leite, com requeijão, cumbaru sem casca, colónau, tudo no liquidificador. Lave para a panela e acerte a textura. No final, quando estiver pronto, acerte o sal. Disponha de uma travessa, adicione o peixe e por cima o molho de castanha de cumbaru.



Curiosidade do Chef

Conheci cumbaru numa cooperativa extrativista do Pantanal Norte, em Poconé, no Mato Grosso. Foi uma grande emoção, pois tive uma aula do "pé do fruto" com o saudoso mestre e chef Elean Luiz Figueiredo, que trabalhou durante anos no Sando de Casa Espaço Gastronômico, em Curitiba.



Pantanal Experiência

BR-262, km 547, Miranda (MS)

Reservas: +55 (67) 9 8481-0000

O que provar: File de pintado com creme de cumbaru

Toque do chef: Paprica Picante

www.pantanal-experiencia.com.br

@pantanal-experiencia