

## pargo ao vapor com sabores da Ásia . . . . . 2 pessoas

EXISTEM VÁRIAS ESPÉCIES DE PEIXES CONHECIDAS POR PARGO NAS ÁGUAS DAS CARÁIBAS, DO PACÍFICO E DA ÁSIA. A MAIORIA É MUITO SABOROSA. CONFORME VÃO ENVELHECENDO, ALGUMAS ESPÉCIES DESENVOLVEM UMA PROTUBERÂNCIA EVIDENTE POR CIMA DOS OLHOS. A ERVA-LIMEIRA, OS COENTROS E O GENGIBRE CONFEREM UM TOQUE PICANTE ASIÁTICO A ESTE PRATO.

<b>pargo inteiro</b>	1, com cerca de 800 g, amanhado, limpo e sem as barbatanas
<b>erva-limeira</b>	3 caules
<b>coentros</b>	um ramo
<b>gingibre fresco</b>	um pedaço de 3 cm, sem pele e cortado em palitos finos
<b>alho</b>	1 dente grande, descascado e cortado aos bocadinhos
<b>molho de soja</b>	2 colheres de soja
<b>óleo</b>	60 ml (¼ chávena)
<b>molho de peixe</b>	1 colher de sopa
<b>malagueta vermelha</b>	1 pequena, sem sementes e cortada em cubos pequenos
<b>legumes na frigideira à moda asiática</b>	para acompanhar

Faça cortes diagonais em ambos os lados do peixe. Corte cada caule de erva-limeira em três e esmague ligeiramente cada parte com o cabo de uma faca grande. Coloque metade da erva-limeira no meio de uma folha grande de alumínio e coloque o peixe em cima. Coloque a restante erva-limeira e metade dos coentros dentro da cavidade do peixe.

Misture o gengibre, o alho, o molho de soja, o óleo, o molho de peixe e a malagueta numa tigela. Deite a mistura por cima do peixe e espalhe os restantes coentros.

Envolva o peixe na folha de alumínio e coloque-o numa panela de cozer a vapor de bambu ou metal dentro de uma panela grande com água a ferver. Coza durante 25 minutos ou até o peixe estar opaco e branco. Transfira o peixe para uma travessa e abra a folha de alumínio na mesa. Sirva o peixe com legumes na frigideira à moda asiática e arroz cozido.

**Peixe de substituição** – truta de coral, mero, imperador

Os coentros frescos devem ser a erva aromática mais utilizada no mundo. Todas as suas partes podem ser utilizadas: as raízes, os caules, as folhas e as sementes. As diferentes cozinhas preferem as diferentes partes: as sementes figuram principalmente na cozinha europeia, as raízes são trituradas para serem utilizadas em pratos de caril tailandeses e as folhas frescas são utilizadas em abundância na cozinha do Sudeste da Ásia e da América Latina. Da Índia à Indonésia, as sementes são uma parte vital dos caris e das misturas de especiarias. Na maioria da cozinha asiática, as folhas e as raízes dos coentros são um elemento-chave para os pratos de peixe e marisco, pelo seu sabor aromático e pela afinidade natural da erva com ingredientes como gengibre, malagueta, erva-limeira e sumo de lima.

