

## Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

### - PEIXES

1. Coloque o peixe em um prato grande ou recipiente não metálico.
2. Cubra com uma película de filme plástico com furos ou com a tampa do recipiente.
3. Coloque o prato sobre o prato giratório.
4. Cozinhe de acordo com as instruções da tabela de cozimento (a seguir). Podem ser adicionadas nozes ou manteiga ao peixe, se desejar.
5. Deixe REPOUSAR, conforme indicado na tabela de cozimento, antes de servir.
6. Após o tempo de repouso, verifique se o peixe está bem cozido. O peixe deve estar opaco e lascas facilmente.

### Guia de Cozimento de Peixes em Micro-ondas

PEIXES	TEMPO DE COZIMENTO (POR 500 g)	POTÊNCIA	MÉTODO	TEMPO DE DESCANSO
Filé de Pescada	3 minutos	ALTA	Temperar a gosto e pincelar azeite. Cobrir.	Não
Salmão em pedaços (160-180 g)	5 a 7 minutos	ALTA	Temperar a gosto. Cobrir.	Não
Cação em postas (100 g)	8 minutos	ALTA	Juntar pimentão, tomates, cebolas e leite de coco.	Não
Bacalhau	5 a 7 minutos	ALTA	Juntar 1 a 2 colheres (chá) de leite.	3 a 4 minutos
Filé de Linguado	2 min 30 s a 4 minutos	ALTA	Juntar 1 a 2 colheres (chá) de leite.	2 a 3 minutos
Truta inteira e limpa	5 a 7 minutos	ALTA	---	3 a 4 minutos
Marisco Limpo	4 a 6 minutos	ALTA	---	3 a 4 minutos
Cavala inteira e limpa	5 a 7 minutos	ALTA	---	3 a 4 minutos

#### NOTA:

- Os tempos indicados acima devem servir apenas como guia. Podem ser adaptados de acordo com os gostos e as preferências pessoais. Os tempos podem variar de acordo com a forma, corte e composição do pescado.