

- O peixe não deve ser demasiado cozido, uma vez que um tempo muito prolongado de confecção o seca, retirando-lhe os sucos onde se concentra todo o seu sabor;
- Para qualquer preparação, é muito importante retirar ao peixe todo o sangue visível, pois este transmite um desagradável sabor amargo;
- É ainda necessário ter em conta que a forma como o peixe foi preparado (inteiro, lombos, postas, filetes) obriga a cuidados específicos na cozedura e influencia determinantemente o resultado final;
- Para grelhar, não se devem usar postas ou peixe escalado, uma vez que a ausência da pele lhe retira a protecção;
- Para grelhar postas, é preferível fazê-lo numa frigideira anti-aderente ou na chapa e, se necessário, terminar no forno;
- Combinar dois métodos de cozedura é uma boa opção no caso do peixe. Pode, por exemplo, iniciar-se a confecção com uma cozedura localizada à superfície (frigideira, chapa, grelha) e terminá-la com uma cozedura em profundidade (forno, “cocotte”, “papillote”);
- Quando, em qualquer tipo de cozedura, se começam a ver sair da superfície do peixe pequenas bolas brancas de albumina, isso significa que o tempo de cozedura já foi ultrapassado e o peixe começou a secar.

Nota: “selar” o peixe – passar por um pouco de gordura para não deixar sair o suco.

---

<sup>i</sup> Moura, F., *Portugal, o Melhor Peixe do Mundo*, Assírio & Alvim, 2011.