

## UM MUNDO DE CORES e sabores



Cada país tem sua identidade evidenciada na gastronomia. O prato tilápia contemporânea consegue reunir diferentes origens e possibilita sentir um pouco de várias partes do mundo com um sabor mais do que especial.

## UMA JUNÇÃO DE CULTURAS NO cardápio

A viagem pelo mundo, a partir das características culinárias, é uma experiência que pode ser vivida em Santa Cruz do Sul. São sabores diferentes a cada porta de um novo estabelecimento, além, é claro, da possibilidade de acompanhar a produção de pratos específicos nas famílias representantes de diferentes etnias. Os mais evidentes, alemães, têm seu espaço, sobretudo quando chega outubro e o chope e a comida germânica invade o município. Vindos de outras origens, porém, podem trazer ainda mais sabor aos cardápios locais.

Desafiada a apresentar um prato que represente outras nações, a chef Cátia Leal, do Curso de Gastronomia da Escola do Senac Santa Cruz do Sul, elaborou o que denominou Tilápia Contemporânea. A ideia é usar o peixe, já que se aproxima a Semana Santa, mas incrementar com temperos e peculiaridades da comida de diferentes partes. A receita tem representações da cozinha mediterrânea, a possibilidade da apimentada mexicana, um pouco das nações europeias e, por ser peixe, também do mundo oriental.

A Tilápia Contemporânea é regada em molho, onde foi colocado camarão, incrementando ainda mais o sabor, sem que isso represente perdas gustativas. É possível, portanto, sentir um pouco de cada um dos condimentos e ingredientes colocados ao fogo.

Fotos: Alencar da Rosa



### INGREDIENTES

- ▶ 4 filés de tilápia
- ▶ 50 ml de óleo vegetal
- ▶ sal e pimenta-do-reino branca
- ▶ 1 maço de folhas de espinafre branqueada
- ▶ 120 gramas de nata
- ▶ 200 ml de vinho branco
- ▶ 100 ml de fundo de peixe ou legumes
- ▶ 1 colher de folhas frescas (funcho picado ou manjericão)
- ▶ 30 gramas de cebola picada
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ 100 gramas de tomates grape
- ▶ 300 gramas de camarões
- ▶ Minipimentão ou tiras de pimentão colorido grelhado para decorar

### Preparo

Cortar os filés de tilápia, esquentar o óleo na frigideira, grelhar os filés e reservar. Na mesma frigideira, esquentar o óleo e grelhar os camarões e reservar. Ainda com a mesma frigideira, sele os pimentões e reserve. Esquentar a manteiga na frigideira, fritar a cebola e o alho sem dourar, adicionar o vinho, deixar reduzir até a metade. Acrescentar o fundo de legumes ou peixe e, assim que iniciar a fervura, juntar a nata, reduzir até o ponto de Napper. Acrescente o espinafre branqueado e os tomates grape, o peixe e os camarões. Retirar do fogo, juntar as ervas frescas e servir com pimentões grelhados para finalizar.



### DICAS

**Reforçando o verde:** o espinafre é um dos ingredientes utilizados nesse prato. Para aproveitar melhor, reforçar o verde característico e manter os efeitos nutritivos, é possível passar por um momento de cozimento, apenas das folhas. Coloque-as em uma panela com água fervente. Em poucos segundos, deve ser retirado o colocado em água gelada.

**Peixe ideal:** foi usado o filé de tilápia, que não tem espinhas e possibilita que seja ingerido com mais tranquilidade.

**Crosta:** após a fritura da tilápia, em manteiga, alguma crosta fica na frigideira. Não é preciso tirar e pode ser usado o mesmo recipiente para fazer o molho com o camarão.

**Sensível:** como o filé da tilápia é fino, deve ser tomado cuidado na hora de virar e tirar da fritura, pois corre o risco de quebrar. Não perde em sabor, mas a estética fica prejudicada, quando for empregar.

**Caule:** o caule do espinafre, que não é utilizado na confecção do prato, pode servir para a produção de caldo verde para fazer um fundo.

**Ponto do molho:** observar o ponto do molho é importante. Nesse caso, para dar a consistência ideal, é preciso que, ao passar o dedo na parte de trás da colher, ele não volte a se juntar.

**Harmonização:** o peixe é uma comida leve e saborosa, que harmoniza facilmente. Uma boa dica para esse prato é o vinho branco seco.

Provamos!

Sabe aquele momento que você inicia o preparo da receita e, de forma organizada, faz o mise en place. Na mesa em que estavam os ingredientes, não é exagero, poderia ser visto um arco-íris de cores e cada produto com seu sabor peculiar. Assim, o peixe, que costuma sobressair-se quando está sendo preparado, tornou-se apenas mais um aroma de um prato suave em sua textura, mas com a possibilidade de ganhar pontos mais apimentados, de acordo com o paladar da clientela, seja em casa ou em algum estabelecimento comercial.

O que pode ser sentido, em cada novo pedaço, é a mistura de condimentos mostrando-se acertada em um casamento com a tilápia, fazendo com que o camarão – um metido no prato – atendesse ainda mais à expectativa costumeira. Em resumo, a receita conseguiu permitir a memória gustativa de vários locais do mundo e, por que não, do ambiente litorâneo, quando a estada na praia pede um peixe de muito bom gosto.

É claro que, além de tudo isso, pode ser uma boa dica para produção na Semana Santa, mantendo a tradição de comer peixe. E não é difícil, nem demorado para fazer. Quem quiser economizar um pouco pode tirar o camarão, que não prejudica o resultado final. Como dito, ele é perfeito, mas um metido na receita.

f/senacsantacruz @senacrs @senacsantacruz senac-rs Senac RS #mudandoavida

CURSOS DE GASTRONOMIA

VOCE É O INGREDIENTE QUE MUDA TUDO.



Confeiteiro 300h  
Início 08/04

Senac Santa Cruz do Sul  
Rua Venâncio Aires, 300  
(51) 3711.6460 | (51) 99966.7179  
senacrs.com.br/santacruz

Senac Fecomércio Sesc

## TOMATES RECHEADOS DE CARNE MOÍDA

### Ingredientes

- ▶ 10 tomates grandes
- ▶ 250 gramas de carne moída
- ▶ 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco
- ▶ 2 cebolas picadas
- ▶ 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- ▶ 1/2 xícara (chá) de pão torrado moído
- ▶ 3 colheres (sopa) de salsinha
- ▶ 1/2 xícara (chá) de manteiga ou margarina
- ▶ sal e pimenta-do-reino a gosto.

Fotos: GB Edições/Divulgação/GS



### Variação:

Os tomates também podem ser recheados com peito de frango refogado e ainda com uma mistura feita de queijos tipo provolone, muçarela e Minas, picados e temperados com sal e cheiro verde picado.

### Preparo

Tire a tampa na parte de cima dos tomates. Retire o miolo e as sementes e reserve-os. Coloque uma pitada de sal em cada tomate e vire-os numa peneira para que escorra todo o líquido. Numa frigideira, coloque metade da manteiga ou margarina, doure a cebola. Acrescente a carne moída e refogue até que frite completamente. Junte o vinho e o miolo do tomate peneirado. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsinha picada. Se necessário, junte uma xícara (chá) de água e cozinhe até que o líquido se evapore.

O resultado deverá ser um refogado de carne "seco". Retire do fogo e junte o pão torrado moído e metade do queijo. Misture bem. Recheie os tomates com a mistura de carne moída. Cubra com as tampas do tomate, regue-os com o restante da manteiga, salpique com o restante do queijo ralado e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, e asse durante aproximadamente 20 minutos. Sirva acompanhado de arroz branco.

## PUDIM DE ARROZ TURCO

### Ingredientes

- ▶ 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- ▶ 4 3/4 xícaras (chá) de leite integral
- ▶ 1 xícara (chá) de açúcar
- ▶ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ▶ 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ▶ 1 gema de ovo batida com 3 colheres (sopa) de leite

Uma sobremesa deliciosa: Pudim de Arroz Turco. Vai bem também na hora do lanche



### Preparo

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Numa panela grande, coloque o arroz, cubra com água e cozinhe até ficar macio. Não deverá sobrar muito líquido. Adicione três xícaras de leite, o açúcar e a essência de baunilha ao arroz e misture bem. Deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos. Numa tigela, misture 1 xícara de leite e o amido de milho até dissolver bem. Despeje aos poucos na mistura de arroz e cozinhe, mexendo sempre.

Quando engrossar, retire do fogo e encha forminhas individuais pequenas e refratárias. Com uma colher, regue cada uma das porções com pequena quantidade da mistura de leite e gema, espalhando na superfície de modo uniforme. Leve ao forno por 20 minutos, ou até que fiquem dourados. Espere esfriar e conserve em geladeira até o momento de servir.

**VOCÊ CONHECE NOSSA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO?**

Hoje possuímos 11 estabelecimentos, sendo um dos ambientes mais procurados diariamente, por sua variedade e também por conta dos horários de funcionamento. São dois restaurantes com Buffet de pratos quentes, saladas, sobremesas, grelhados e churrasco, sorveteria, cafeteria, pastelaria, pizzaria, casa de massas, hamburgueria, choperia. Uma verdadeira diversidade em alimentação para todos os gostos, desde um lanche a um prato bem servido. E para os amantes de comida oriental, ainda temos um restaurante de comida japonesa e um de comida chinesa.

**SHOPPING SANTA CRUZ**

Estamos abertos de segunda a sábado, das 10h às 22h30 e Domingos das 11h às 23h

Estacionamento gratuito

Siga @shoppingsantacruz e fique por dentro de todas as novidades e programações.

**INAUGURAÇÃO**  
**DIA 22 DE MARÇO**

**NOSSA MISSÃO**  
**É ENTREGAR**  
**FELICIDADE ATRAVÉS**  
**DE UMA BOA PIZZA!**

VIVA ESSA EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA EM SUA CASA.  RUA ERNESTO ALVES, 23 •  @PIZZARIADOCADU •  (51) 99921-6621



# GAZtronomia 4

## COM SABOR E NOMES BEM brasileiros

A pizza é um prato típico italiano, mas transformou-se em quase uma unanimidade nacional. Fazer aquele pedido do sabor preferido para agradecer à família, ao grupo de amigos, ou mesmo sozinho, é uma grande pedida.

E o mais bacana é a criatividade brasileira em incrementar essa delícia. Os santa-cruzenses terão a oportunidade, por exemplo, de ligar e pedir uma Ronaldinho Gaúcho, uma Douglas Costa ou uma Pedro Henrique. Os nomes são de atletas conhecidos de quem torce e gosta de futebol, assim como o Cadu Pereira, proprietário da Pizzaria do Cadu.

Ele abrirá um espaço dedicado a esse prato mantendo a ideia da massa com longa fermentação, que é tradicional da pizza, mas com um toque diferenciado, porque elas costumam ser finas e com poucas bordas. "A nossa ideia é colocar borda e incrementar", adianta.

Sobre os nomes, é mais uma forma de levar para um mundo com o qual Cadu se identifica e curte, o futebol. Não faltarão, claro, as que fazem referência à música, em especial ao samba e ao pagode. Também pudera, pois o proprietário é o vocalista do Grupo Shake, um dos mais reconhecidos da região na área.

Cadu conta que a sua pizzaria será perto do Parque da Oktoberfest, mas funcionará apenas como delivery. Há a possibilidade de, com o tempo, realizar eventos, já que é sua área também. É pizza e pagode; é curtidão com a reposição da energia da melhor forma.



## GOSTINHO DE Casa

Existem gatilhos que despertam nossas memórias, em especial, as mais gostosas – as que têm relação com a comida. Um deles é ver a receita ser feita como a avó ou a mãe fazia, quando ainda estávamos por casa. O cheirinho ocupava seu espaço e fazia com que o sabor ficasse ainda melhor.

A correria do cotidiano faz com que, muitas vezes, essa sensação se perca. Pensando em criar esse resgate e transformar a alimentação em um momento mais do que especial, a equipe do Lauro José Schwengber, proprietário do Restaurante Pioneiro, consegue fazer a comida à moda caseira. "É gosto de vó, porque realmente é caseira e tem muitos pratos como massa de pizza e macarrão, panquecas, linguíça, tudo feito de forma artesanal.

Procuramos, também, colocar pouco tempero", frisa.

Além disso, tem o típico prato brasileiro, a feijoada, que pode ser conferida nas quartas e sábados. O fim de semana também é diferenciado com salmão gratinado e camarão à milanesa. E se quiser o estilo caseiro em sua residência, o cliente pode servir a sua própria marmitta e levar.



*Transforme seu almoço em um evento todos os dias!*



**ATENDIMENTO:**  
**DE SEGUNDA**  
**A SÁBADO**  
**DAS 11:00 ÀS**  
**14:30 HORAS**



seit 1994

**PIONEIRO**

*Restaurante e Eventos*

(51) 98188.7953 • (51) 3715.6455

 /Restaurante Pioneiro

 @pioneiroginastica

RUA 28 DE SETEMBRO, 227 (ANEXO A SOCIEDADE GINÁSTICA) SANTA CRUZ DO SUL