

BOA MESA

POR FERNANDA LOPES DA REDAÇÃO

# Aproveite a tilápia

Mercado de Peixes de Santos está com preços especiais; anote receitas deste peixe com sabor suave e versátil

A tilápia é um peixe que se destaca pelo sabor suave e por sua versatilidade, podendo ser preparada de várias maneiras, desde frita até como ceviche. Outra vantagem: depois de limpa, em filés, fica sem espinhas.

O preço também costuma ser um atrativo e, para incentivar ainda mais o consumo, o Mercado de Peixes de Santos está promovendo o Festival da Tilápia, com valores mais baixos, a partir de R\$ 15,99 o quilo nos 20 permissionários do local.

A promoção, organizada pelos comerciantes, vai até o próximo domingo e representa um desconto de até 33% em relação ao preço normalmente praticado, de cerca de R\$ 24 o quilo.

O festival da tilápia deste ano oferece

preços ainda mais baratos do que a edição de 2023, realizada em novembro, quando o quilo foi comercializado a R\$ 18,99. A promoção integra a Semana do Pescado, campanha do Governo Federal realizada de hoje a 15 de setembro.

### NUTRIENTES

Rica em vitaminas D, A e B, a tilápia, espécie de água doce, é vista como agente na prevenção de doenças cardiovasculares, na melhora da saúde de dentes, ossos, e na regeneração de tecidos e músculos. Anote algumas receitas para aproveitar os bons preços e os nutrientes do peixe.

**SERVIÇO:** O MERCADO DE PEIXES FICA NA AVENIDA MARIO COVAS JUNIOR, 3.050, PONTA DA PRAIA E FUNCIONA DE TERÇA A SÁBADO, DAS 7H ÀS 18H, E AOS DOMINGOS, DAS 7H ÀS 15H.



FOTOS ALEXSANDER FERREAZ

## ROLÊ COM TOMATE SECO E MANJERICÃO E GRATIN DE BATATA

### Ingredientes

**Rolê:** 6 filés de tilápia sem pele; suco de meio limão; 1 fio de azeite; sal e pimenta moída a gosto; 6 tomates secos picados; 12 azeitonas pretas sem caroço picadas; 12 folhas de manjericão fresco. **Gratin:** 5 batatas cozidas sem casca e amassadas como purê; 1 xícara de creme de leite; 1 colher (sopa) de manteiga; 100g de parmesão ralado; salsinha picada, sal e noz-moscada ralada a gosto.

### Preparo

**Rolê:** tempere os filés com suco de limão, azeite, sal e pimenta. Coloque tomate seco em uma ponta do

peixe, um pouco de azeitonas e duas folhas de manjericão (coloque mais se gostar mais forte). Enrole firme e prenda com um palito. Disponha em uma travessa untada com azeite. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos ou até estar cozido. **Gratin:** misture a batata com o creme de leite e a manteiga derretida e misture. Coloque metade do queijo, salsinha e acerte o sal e coloque noz-moscada a gosto. Coloque em uma travessinha, polvilhe parmesão ralado e leve ao forno até gratinar. Sirva com salada.

### Rendimento

3 a 4 porções.



## CEVICHE NIKKEI, RESTAURANTE OKUMURA

### Ingredientes

200g de tilápia em tiras; suco de 3 limões; coentro o quanto baste; cebola roxa cortada em tirinhas finas a gosto; pimenta dedo-de-moça picadinha a gosto; sal a gosto.

### Preparo

Marine as tiras de peixe no suco de limão, coentro, pimenta dedo-de-moça e sal por 2 minutos. Finalize com a cebola roxa. Rende 1 porção.



## BOLINHOS DE PEIXE COM MAIONESE DE WASABI, FERNANDA LOPES

### Ingredientes

**Massa:** 500g de tilápia sem espinha e sem pele; suco de 1 limão; 2 colheres (sopa) de maionese light; 1 colher (chá) de sal e 1 colher (chá) de mostarda, coentro ou salsinha picadinha a gosto e pimenta a gosto. **Para empanar:** 200g de flocos de milho sem açúcar (corn flakes) ou farinha Panko, 2 claras de ovo e 1 fio de óleo de canola para fritar ou colocar na air fryer. **Molho:** 2 colheres (sopa) de maionese light e 1 colher (chá) de wasabi (raiz forte). Se gostar mais forte, pode colocar mais.

de disco) e empane passando na clara de ovo e depois no corn flakes triturado (bata no processador ou liquidificador para triturar um pouco). Se preferir, use Panko. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque um fio de óleo. Disponha os disquinhos e deixe dourar dos dois lados em fogo médio. Escorra em uma grade e sirva com o molho. Na air fryer, esquente a 180 °C por 10 minutos, coloque os bolinhos e deixe mais 12 minutos de cada lado. **Molho:** misture a maionese com wasabi.

### Dica

Se não gostar de raiz forte, troque por mostarda, catchup ou molho de pimenta na mesma proporção.

### Rendimento

10 a 12 bolinhos.

### Preparo

Em um mixer ou processador, coloque todos os ingredientes da massa e bata até ficar homogêneo. Modele bolinhos (eu fiz em forma

## CONCURSO DE MELHOR PETISCO DE SANTOS

O Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares da Baixada Santista e Vale do Ribeira (SinHoRes) está promovendo a primeira edição do Petiscaria - Festival Santista de Petiscos. Para concorrer, bares de Santos devem inscrever uma receita de petisco autoral, de 11 a 31 de outubro. A escolha será feita pelo público e por um júri especializado. O selecionado ganhará uma placa para colocar no bar e um troféu, além de receber o título de melhor petisco santista até a próxima edição. Bares interessados podem entrar em contato pelo telefone (13) 99167-8068.



## CAMILA BRAGA, AMAR COZINHA AUTORAL

Quando estou fora da minha cozinha, gosto de comer hambúrguer no **Madero**. O meu preferido é o **Madero Bacon**, porque adoro bacon. Outro hábito é conhecer todos os festivais japoneses da Cidade. É minha comida preferida. Gosto do **Koyama** e do **Koji**, mas estou sempre variando e conhecendo os novos que abrem. E sou viciada na **Borelli**. Amo os gelatos de lá. Meu preferido é o **Borellito**, com calda de pistache com chocolate branco.

## MOMENTO DIVINO

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA COLABORADORA



DIVULGAÇÃO

# Espumante, o vinho do brinde

Santé! Brindar os momentos importantes das nossas vidas com um espumante é clichê. Podemos brindar a vida até com água, o importante é a nossa fé e nosso agradecimento por estarmos aqui. Entretanto, inegavelmente, continua sendo o vinho das comemorações. Além do tilintar das taças, o brilho, as borbulhas, aquele colar de pérolas do champanhe ou espumante brasileiro sempre encantam.

Os espumantes brasileiros têm seu destaque no cenário vinícola global. São muito premiados nos concursos mundiais. Já temos fama, know-how e terroir para o cultivo de uvas sãs, essenciais na produção de vinhos espumantes ou sparkling wines.

Conheci recentemente os espumantes Viva La Vida, cuja produção está a cargo de Ana Cristina Crespani, gaúcha, mulher guerreira que concretizou o sonho de ter sua própria marca, uma vez que a paixão pelo vinho sempre esteve em seu DNA.

Um projeto solo, sem incentivo, sem financiamento, com Ana, insistentemente, trazendo na sua mala para São Paulo algumas garrafas para serem apreciadas por profissionais, como o Manoel Beato, até alcançar seu intuito.

Na carta de vinhos dos restaurantes Fasano e Piselli, dentre outros, constam os seus espumantes. Sem contar que você pode apreciá-los nas salas VIPs dos aeroportos do Brasil, Espanha e França. Ainda nos voos da Azul e hotéis de luxo. Grande conquista para as mulheres empreendedoras.

Os espumantes são elaborados pelo método charmat, que consiste na vinificação e captação do gás carbônico em tanques grandes ou autoclaves, aportando mais aromas, sabores e persistência em boca, processo mais rápido e mais econômico.

A Viva La Vida também usa o método tradicional, pelo qual são feitos os champanhes, na França, com a segunda fermentação acontecendo dentro da garrafa e o enólogo determinando o tempo que deseja essa permanência. O resultado é maior complexidade no visual, aromas e paladar, envolvendo borbulhas finas, intensas e persistentes.

As uvas Chardonnay e Pinot Noir são de vinhedos próprios, na Serra Gaúcha D.O. clicheê. Podemos brindar a vida até com água, o importante é a nossa fé e nosso agradecimento por estarmos aqui. Entretanto, inegavelmente, continua sendo o vinho das comemorações. Além do tilintar das taças, o brilho, as borbulhas, aquele colar de pérolas do champanhe ou espumante brasileiro sempre encantam.

### Linha de espumantes

Vivá, Brut Chardonnay, Brut Rosé, Moscatel, Moscatel Rosé, Brut Chardonnay Método Tradicional, Brut Rosé Método Tradicional, Nature Brut, Nature Brut Rosé.

Destaco o Vivá, um vinho que vem em garrafa de 600ml, método Charmat, com Chardonnay, Pinot Noir e Riesling (12,5º GL), muito refrescante e vivaz. Descontraído, é para ser servido bem geladinho nos dias quentes.

O Brut Rosé elaborado pelo método Charmat Longo, com 40%Chardonnay e 60%Pinot Noir, apresenta cor rosa salmão brilhante, bolhas intensas e finas, muito aromático, floral, frutado e leve toque de torrefação.

O espumante Moscatel, Charmat, feito a partir de uvas Moscato, vem ganhando espaço nas comemorações e nos jantares harmonizados. Vai bem com queijos, frios, salada caprese, torta de frango e palmito, trufas, tortas doces e bolos.

Brut Chardonnay Método Tradicional conta 18 meses em autólise na garrafa e resulta num vinho complexo. Notas de baunilha, amêndoas e pães. As borbulhas se mostram na taça como um colar de pérolas, seu perlage é intenso, bolhas finas e espuma cremosa, bastante persistente. Combina peixes, aves, massas, risotos, carnes suínas.

Viva La Vida é uma marca apaixonada pela arte dos vinhos, dedicada a espalhar a alegria de viver e celebrar cada momento. Informações pelo telefone (19) 99146-6322 ou @vivalavidavinhos. Aprecie com moderação e até a próxima taça!



CLAUDIA G. OLIVEIRA  
É SOMMELIÈRE

MOMENTO DIVINO@TRIBUNA.COM.BR  
@CLAUDIAENOSMIGOS



**ESTAMOS COM PROMOÇÕES EM NOSSO BUFFET MÓVEL, ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP PARA APROVEITA-LAS.**

*Menu deste Domingo*

- BEEF WELLIGTON | Bombom de filé mignon com presunto Parma, mostarda dijon e duxelle de cogumelo funghi na massa folhada, guarnecido de purê de batatas. **INDIVIDUAL R\$65**
- Caldeirada de frutos do mar com arroz de coco e farofa de banana. **INDIVIDUAL R\$70 | DUPLO R\$135**
- Gnochi de batata com ragu de fraldinha. **INDIVIDUAL R\$55**

☎ 13 99148.9560 📞 13 99116.0771 📷 amarcozinhaautorai

APENAS DELIVERY | 11h ÀS 14h30 | QUANTIDADE DE PRATOS LIMITADOS, FAÇA SUA RESERVA

**Especial de Inverno**

**Filet à Peruana**  
Filet mignon grelhado com molho de aji amarillo, salsinha e tomate. Acompanha batata portuguesa e arroz.

**Ravioli de Porco com Pesto de Pistache**  
Ravioli bicolor com recheio de costela de porco assada lentamente e pesto de pistache.

**Spaghetti à Carbonara Original**  
Guanciale, pecorino romano, parmesão e ovo caipira.

**Pizza Carbonara**  
Mussarela, guanciale, parmesão e gema de ovo caipira mole.

**Pizza de Calabresa de Pernil e Alho Poró**  
Mussarela, calabresa de pernil curada Cancian e alho poró.

**Babbo América**

Peça pelo QRCode ou ligue 3284.5999 - 3302.0951 | Siga o Babbo 📱📷📸 - Av. Ana Costa, 404 - Gonzaga - Santos