

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Arroz Divino Jesus

Receita do chef Divino Barbosa, do Santé 13

Ingredientes

- 3 kg de arroz branco
- 1,5kg de filé de peixe branco (tilápia, pescada, badejo, robalo ou pirarucu)
- 150g de azeitona preta e 150g de azeitona verde
- 150g de cenoura
- 150g de lentilha
- 150g de pimentão vermelho, 150g de pimentão verde e 150g de pimentão amarelo
- 150g de uvas-passas pretas
- 200g de parmesão
- 100g de cebola roxa
- 40g de alho limpo processado
- Salsinha, cebolinha e sal a gosto

Modo de preparar

- Corte os legumes (exceto a cebola) em cubinhos pequenos, de um jeito que todos fiquem uniformes. Em seguida, ferva-os, deixando al dent. Escorra e reserve.
- Prepare o arroz como de costume, deixando bem soltinho e não muito cozido.
- Limpe o filé de peixe de sua preferência, retirando toda espinha. Tempere apenas com sal, coloque em uma forma, leve ao forno a 180 graus e deixe assar de um jeito que fique com

as postas bem firmes. Retire do forno, espere esfriar e, depois, desconstrua em pedaços médios.

- Pegue outra panela um pouco maior do que a que foi usada no arroz, coloque no fogo e adicione óleo. Em seguida, doure o alho, coloque a cebola roxa e mexa bem até que ela doure. Coloque os legumes e refogue, desligue o fogo, coloque o arroz e misture tudo, inclusive a cebolinha e a salsinha.
- Pegue um marinex ou forma de sua preferência que suporte a quantidade do preparo, faça uma camada com o arroz mesclado e vá intercalando com o peixe, de modo que a última camada seja o arroz. Regue com azeite extravirgem a gosto, espalhe o parmesão sobre todo arroz, cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos a 180 graus. Retire o papel e está pronto o seu arroz divino Jesus.
- *Essa receita serve tranquilamente 20 convidados
- * Sugestão para acompanhamento: salada mix de folhas com frutas e ovos cozidos ao molho de mostarda, limão azeite e mel.

Gostosa e sem peso no bolso

Pedimos a chefs da cidade para prepararem sugestões para a ceia natalina cheias de sabor e mais em conta. Confira as receitas

POR CAROLINA MARCUSSE*

Alta dos preços dos alimentos tem assustado muitos consumidores, que buscam alternativas mais baratas para o dia a dia que, mesmo poupar, não percam em valor nutritivo e em sabor. Neste fim de ano, muitas famílias têm tido essa preocupação com os pratos da ceia comemorativa, pois os itens, que já costumam ser caros, estão com valores ainda mais altos.

Segundo pesquisa do Núcleo de Pesquisa Econômico-Sociais (Nupes), da Universidade de Taubaté, um dos itens que mais sofreram com a subida foi o cheddar, ave tradicionalmente consumida no Natal, que está 33,28% mais cara em comparação com o mesmo período do ano passado. Nesse caso, o frango inteiro ou a sobrecoxa podem ser usados como opção para substituir a ave natalina. Outros alimentos que apresentam preços altos são peixes como bacalhau e salmão, que podem ser trocados por pescada-amarela e tilápia, similares e mais em conta.

Com as proteínas vegetais com valores altos, a nutricionista Fernanda Vargas atenta para a possibilidade de colocar mais pre-

parações à base de vegetais em posição de protagonismo. Investir no aproveitamento integral dos alimentos e em vegetais cozidos ou refogados, saladas elaboradas e, principalmente, em leguminosas, como grão-de-bico, soja, lentilha e feijões, trazem variedade, além de auxiliar na redução do valor final do custo da preparação. Esses grupos podem ser incluídos como acompanhamentos ou incorporados em saladas tradicionais, acrescentando proteínas e outros nutrientes importantes ao prato.

Outro ponto interessante quando a preocupação é manter o prato saboroso, é apostar nos temperos, como alho, cebola, alecrim, pimentas, cítrica, noz-moscada e sal, além de colocar alimentos para marinhar em molhos no dia anterior para incorporar o gosto e potencializar o sabor. A nutricionista também recomenda uma busca de preços, principalmente em feiras, comprando de pequenos produtores, que, usualmente, têm preços mais acessíveis. E cuidado com ingredientes congelados, pois boa parte de seu peso pode ser formado de água e dar a falsa impressão de que o produto está barato.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**