

Equilíbrio na alimentação

TIAGO LOEI



O equilíbrio nutricional de um prato e os impactos socioambientais da comida são dois diferenciais que o cliente encontra no Comedor Sazonal. Inaugurado em junho de 2020, o restaurante oferece gastronomia responsável. “A alimentação criativa, saudável, olhando para o mercado sustentável é possível a partir desse tripé da agricultura, da gastronomia e da nutrição”, explica Roberta Azevedo, chef da casa, que se formou em nutrição a fim de entender a relação entre corpo e alimentação.

Visando matérias-primas responsáveis, Azevedo destacou a barriga de pirarucu selvagem (R\$ 50), desenvolvida especialmente para o festival Gosto da Amazônia. “Pensamos em quais seriam

os elementos brasileiros que esse prato tem que podem mostrar um pouco da nossa cultura alimentar. É um prato muito pedido no restaurante”. O prato é acompanhado de molho chimichurri da casa, chibé de farinha d’água com pico de gallo, vegetais braseados, leguminosa da semana e patacones.

Outro prato que vale a pena conhecer é o Ceviche coreano (R\$ 58), uma receita autoral de Roberta Azevedo, feito de peixe branco, camarão, kimchi, leite de tigre, abacate e milho chullpi. “É um prato criativo e divertido. O nosso ceviche clássico peruano é muito querido, então fomos convidados, em 2021, para participar do Festival do Kimchi 2022, da Embaixada da Coreia do Sul”, finaliza.

Polvo espanhol com mini cebola assada e grelhado com batatas crocantes do Ouriço



MINERVINO JÚNIOR/CB/D.A.PRESS

O melhor dos frutos do mar

Movido pela falta de casas voltadas para frutos do mar em Brasília, o chef Thiago Paraíso foi o responsável, em 2017, pela criação do restaurante Ouriço. “A gente tem de tudo um pouco aqui, mas 70%, 80% do cardápio consiste em frutos do mar”, adianta. No restaurante, o chef procura trabalhar com elementos não tão comuns, como vieiras e ouriços. “Eu incentivo todo mundo que trabalha aqui a criar muito. Até quem entrou agora, quem é estagiário, eu incentivo a criar, mudar e não só copiar”, assegura.

Como destaque do

restaurante, o chef selecionou o polvo espanhol grelhado (R\$ 124). “Ele é o nosso carro-chefe. O polvo é o prato individual que mais sai no restaurante, a gente nunca tirou ele do cardápio nem conseguiu tirar”, diz. No prato, o polvo é acompanhado por batatas crocantes, tomate e mini cebolas salteadas em azeite de alho e salsa de ervas e limão. Para harmonização, o restaurante criou uma carta de drinks especial, voltada para o consumo de frutos do mar.

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**

ONDE COMER?

Casa Baco Casa Park – Setor SGCV/SUL Lote 22 LOJA 105, Park Sul

Almoço: domingo à quinta, de 11h30 às 15h30 / Sexta, sábado e feriados, de 11h30 às 16h
Jantar: domingo à quinta, de 18h às 23h30 / sexta, sábado e feriados, de 18h às 00h
Superquadra Bar CLN 404, Bloco B, Loja 44, Asa Norte
Terça e quarta, de 11h às 16h
Quinta e sexta, de 11h às 23h
Sábado e domingo, de 11h às 18h

Ouriço CLS 405 BL C Loja 16, Asa Sul

Segunda, de 12h às 15h
Terça a sábado, de 12h às 15h e de 19h às 23h
Domingo, de 12h às 17h

Almeria ST SCES Trecho 02 Conjunto 17 Lote Parte 01, Asa sul

Terça a quinta, 12h às 16h e 19h às 23h
Sexta a sábado, 12h às 23h
Domingo, 12h às 17h

New Koto CLS 212 BL C LOJA 20

Terça a Sábado, 12h às 15h e 9h às 22h
Domingo, 12h às 15h

Comedor sazonal CRS 506 Bloco A Loja 67 Ao lado da praça das Avós

Terça a quinta, 11h30 às 21h
Sexta e sábado, 11h30 às 22h
Domingo, 11h30 às 21h