

Caiu na rede é peixe

Amada por muitos, a tilápia é um dos ingredientes que mais mais importantes na alimentação do brasileiro. Confira seis restaurantes que utilizam a iguaria como destaque em pratos diversos

Isabela Berrogain

Fonte de nutrientes, a tilápia é um dos peixes mais amados pelo brasileiro. Devido ao baixo valor calórico e baixas taxas de gordura, o peixe é ideal para ser saboreado nas condições climáticas de Brasília, muitas vezes tomada pelas altas temperaturas e pela baixa umidade.

Figurinha carimbada na mesa dos moradores da capital, a iguaria também é destaque nos restaurantes da cidade.

“A tilápia é muito versátil. É um peixe neutro e não tão gorduroso, além de saboroso por si só”, avalia o chef Rodrigo Lopes, do MaxFoods. Devido a tais características favoráveis, é possível encontrar a tilápia nos

mais diferentes formatos. “Podemos criar inúmeras receitas com esse peixe, desde cru, cozido, grelhado e até frito”, garante o chef Pedro Moreira, do Casa Concha. Segundo ele, outro destaque da proteína é o fato do filé ter pouquíssimas espinhas, o que contribui para a preferência do público.

Além do sabor e da

facilidade na hora do preparo, o peixe oferece diversos benefícios à saúde. “A tilápia é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade a um bom custo e possui boa quantidade de ômega-3, conhecido por seu benefício à saúde cardiovascular, ao cérebro e ao sistema nervoso”, explica Davi Guedes, proprietário do The Plant.

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS



Tilápia empanada do restaurante Dom ManJu

Leve e saboroso

Criado a partir de um sonho familiar, o restaurante Dom ManJu, com unidades no Gama e na Ceilândia,

tem como foco os frutos do mar, e os peixes também estão no cardápio. Na casa, os clientes podem se

deliciar com o prato autoral de tilápia empanada com coco (R\$ 89,90 — duas pessoas), acompanhado por arroz de leite de coco e finalizada com coco ralado. “Por ser um prato leve,

a tilápia, com a junção do coco, traz um resultado saboroso e surpreendente. O prato traz harmonia e leveza assim que consumido”, garante o proprietário Silmar Domingues.