

A distância do litoral não é um impeditivo da paixão do brasileiro por frutos do mar. Na cidade, os brasilienses encontram restaurantes com receitas deliciosas

Isabela Berrogain
Mariana Reginato

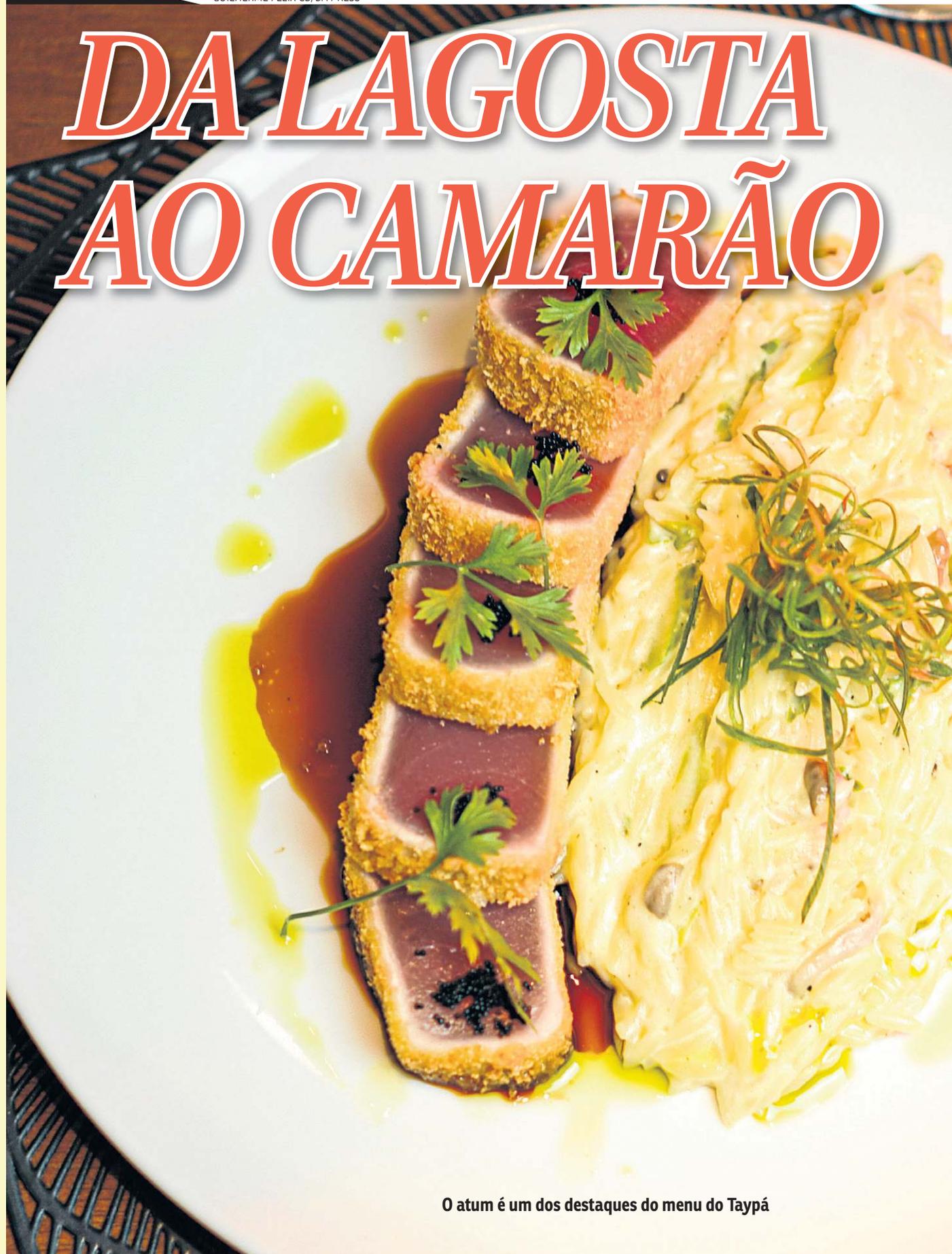
Conhecidos pela variedade de sabores e texturas, os frutos do mar caíram no gosto do brasiliense. Peixes, moluscos e crustáceos tornaram-se, ao longo dos anos, ingredientes versáteis e úteis em diversas receitas, desde as mais simples, como o ceviche, até as de pratos mais sofisticados, como os risotos. Apesar de distante do litoral, Brasília não fica para trás na área gastronômica — são diversos os restaurantes que são abastecidos com produtos frescos, muitos deles vindos do Ceará e Bahia.

“Os frutos do mar mexem com nossa memória afetiva de litoral, praia e mar, coisas que o brasileiro ama. É impossível você não se recordar desses locais quando sente aquele aroma de um peixe assado, uma lagosta, o sabor do mexilhão, lula, polvo”, opina o chef Theo Marques. Camarões grelhados e moquecas, além do próprio peixe assado, são alguns dos exemplos de pratos mais populares entre os brasilienses.

Além da diversidade de sabores, os frutos do mar podem ser uma alternativa para uma dieta mais saudável. Eles são ricos em proteínas de alta qualidade, minerais como cálcio e ferro e vitaminas e ácidos graxos essenciais, como o ômega-3, que são benéficos para a saúde cardiovascular.

GUILHERME FELIX CB/DA PRESS

DA LAGOSTA AO CAMARÃO



O atum é um dos destaques do menu do Taypá