

MARCELO FERREIRA/CB/D.A PRESS

Isabela Berrogain

Em meio aos dias quentes que Brasília vem enfrentando, pratos leves e refrescantes ganham espaço à mesa. Mais do que servir preparações frias, a ideia é combinar ingredientes frescos, ervas aromáticas, diferentes texturas e cores vibrantes em receitas que sejam saborosas, suculentas e leves. A união de tais sabores é ideal para os dias em que o termômetro sobe e o corpo pede refeições não tão pesadas.

O frescor dos ingredientes é justamente o que Paulo Mello, sócio do Dona Lenha, destaca como uma das bases de pratos que buscam aliviar a sensação de calor durante a época da seca. “Temperos cítricos e aromáticos, com presença forte de ervas frescas, como hortelã e coentro, também fazem a diferença”, pontua.

Para Carol Klavdianos, proprietária do Zante, o uso de temperos leves, como é feito na culinária grega, é essencial para alcançar o frescor dos pratos. “Usamos, por exemplo, muitas ervas frescas e bastante azeite no lugar de manteiga ou outros tipos de gorduras. Assim, mesmo os ingredientes grelhados ou salteados ficam suculentos e saborosos, mas sem pesar”, explica.

Refresco mediterrâneo

Com quatro unidades espalhadas pela cidade, o Dona Lenha divide uma história de quase 30 anos com Brasília. Inaugurado em 1997, o restaurante que começou como pizzeria, pouco a pouco foi implementando novos pratos e ampliando a operação. Foi apenas em 2008, porém, que a casa assumiria um menu voltado para a gastronomia mediterrânea, com receitas típicas de diversos países da região.

Para o período de calor e seca, a sugestão do sócio Paulo Mello é o prime de frango assado na lenha (R\$ 69), com salada fattoush, de origem libanesa, que leva vegetais tomate, pepino, rabanete, cebola roxa, alface americana, torrada de pão pita e molho de limão e ervas. O prato também acompanha vinagrete de pistaches.

Entre ervas e frescor

Com ingredientes frescos, ervas aromáticas e sabores cítricos, pratos leves ganham espaço à mesa nos dias quentes de Brasília

Prime de frango assado na lenha é destaque no Dona Lenha para os dias quentes

