MARCELO FERREIRA/CB/D.A PRESS

Saladas que valem uma refeição

Restaurantes de Brasília apostam em combinações variadas de ingredientes para transformar saladas em refeições completas, saborosas e nutritivas

Chang, salada do Same Same, é "para matar a fome de um elefante"

Isabela Berrogain

Práticas, versáteis e cheias de possibilidades, as saladas conquistam espaço para além das entradas e dos acompanhamentos. Com combinações que passeiam por diferentes culinárias e ingredientes, elas podem protagonizar o almoço ou o jantar sem deixar de lado a leveza. De massas a vegetais variados, os pratos mostram que há muito mais para explorar nesse universo, com opções capazes de surpreender tanto pelo sabor quanto pela apresentação.

No Same Same, restaurante voltado para a culinária do Sudeste Asiático, a regra é clara: os pratos precisam despertar no público a vontade de comer até a última garfada. "Uma boa salada combina vegetais frescos com proteína, ingredientes que dão energia e uma mistura gostosa de texturas", pondera a proprietária Raquel Siqueira. "Os molhos e temperos são os responsáveis por deixar longe a ideia de ser "só uma saladinha", afirma a sócia.

Davi Neves, proprietário do The Plant, que tem como foco a alimentação saudável e saborosa, defende que uma salada completa precisa oferecer uma boa variedade de nutrientes, especialmente proteínas, fibras, carboidratos e gorduras boas. "O segredo está no equilíbrio entre esses ingredientes, para que o prato seja saudável, nutritivo e realmente satisfaça como uma refeição", pontua o sócio.

Para Oswaldo Scafuto, proprietário do Grupo Santé, é importante que a salada vá além das folhas para ser considerada uma refeição completa e satisfatória. "É importante ter criatividade na escolha dos ingredientes e dos molhos, para que o prato seja atrativo e prazeroso. Acreditamos que comer de forma leve não significa abrir mão de uma experiência gastronômica saborosa e bem elaborada", declara.

Para matar a fome de um elefante

Em tailandês, "chang" significa elefante. No Same Same, restaurante que tem como destaque pratos emblemáticos do Sudeste Asiático, como os tradicionais pad thai e bibimbap, a palavra dá nome ao que a proprietária Raquel Siqueira descreve como "a melhor salada do mundo". Um dos destaques do menu, o prato leva 20 ingredientes especiais, entre eles macarrão bifum e udon, broto de alfafa, pepino, cenoura, ovo, gergelim, tomate, vagem, croutons, amendoim, gengibre e limão.

Ainda de acordo com Raquel, a chang (R$ 64,90) é "aquele saladão cheio de cor, sabor e textura". "Tudo vem com molho sweet chilli e um toque de tamarindo. O destaque é a mistura de frescor, crocância, acidez e uma picância leve — cada garfada tem uma surpresa", adianta a proprietária. "E o nome não é por acaso: é um prato tão generoso que mata a fome de um elefante, ou até dois!", brinca a proprietária.

Para acompanhar, a sugestão é o chei fresh (R$ 14), que leva gengibre, laranja e limão. "É uma bebida refrescante, feita para acompanhar os sabores intensos e levemente picantes da salada", garante Raquel.