



Categoria Entrada

Estabelecimento: Lanchonete Restaurante e Pousada Catavento

Autor do prato: Fabio Gomes Figueira Camacho

Sopa de abóbora com gengibre

Ingredientes:

01 kg abóbora japonesa
Pedaço de 20 g de gengibre
02 cebolas
06 dentes de alho
300 gr tilápia
02 limões
03 talos de capim-santo
01 ½ litro de água
Azeite a gosto

Modo de fazer:

Lave bem a metade da abóbora sob água corrente. Numa panela, coloque 2 xícaras de água, a abóbora e leve para o fogo médio. Deixe cozinhar por 10 minutos - isso fará com que a casca saia facilmente. Enquanto isso, lave e fatie o gengibre - não é preciso descascar. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em 4 partes. Transfira abóbora pré-cozida para uma tábua e, com o descascador de legumes, retire a casca. (Deixe reservada a panela e a água que cozinhou a abóbora, pois você irá reutilizar). Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água. Junte o gengibre, o alho, a cebola, o capim-santo e o restante da água. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos. Retire os talos de capim-santo. Transfira o cozido para um liquidificador - se não couber tudo, bata em etapas. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa. Se preferir, deixe a sopa esfriar completamente. Preparar a tilápia, temperada com limão, alho, coentro, pimenta do reino e sal a gosto. Grelhar a tilápia com azeite e desfiar. Volte a sopa para a panela e verifique o sabor. Se quiser, tempere com mais sal e pimenta-do-reino. Acrescente a tilápia desfiada e regue com o merecido fio de azeite!

Descrição da apresentação do prato:

- 200 g de tilápia grelhada em cubos.
- Lave, seque o capim-santo.
- Em uma xícara, coloque a sopa, uns cubos de tilápia(grelhada), fatias de cebolinha e regue com um fio de azeite.
- No pires coloque duas ramas de capim-santo.

Tempo de preparo.

120 minutos.



Categoria Entrada

Estabelecimento: Hotel Fazenda São Joao de Pirai

Autor do prato: Lucia Montenegro

Torresmo de tilápia com pasta de macadâmia.

Ingredientes:

100g de pele da tilápia
50g de cream cheese
50g de macadâmia
02 colheres de sopa de mel puro
Óleo para fritura

Modo de fazer:

- 1º - Tempere a pele de tilápia com sal e tempero a gosto.
- 2º - Triture a macadâmia.
Em um recipiente misture o cream cheese, macadâmia e mel.
Misture tudo até consistência pastosa. Reserve.
- 3º - Frite a pele da macadâmia.



Categoria Entrada

Estabelecimento: Restaurante Sabores e Talentos

Autor do prato: Roseli Ferreira Gonçalves

Sonho de Tilápia

Ingredientes da massa do Sonho:

1 xc de água
1 c/s de margarina,
1 xc de farinha de trigo
2 xc de batata cozida e espremida
2 ovos
1 pitada de sal
Óleo para fritar.

Modo de fazer:

Em uma panela coloque, água, manteiga e sal e leve a ferver. Junte a farinha e mexa. Em uma batedeira coloque a batata e os ovos e aos pouco acrescente a massa e deixar esfriar. Faça os bolinhos, frite e reserve.

Ingredientes do Recheio:

300g de tilápia
10g de sal
50g de tomate cereja
30g de coentro
5g de óleo
10g de cebola
10g de alho

Modo de fazer:

Refogue a tilápia com cebola, alho e sal e acrescente o tomate e finalize com o coentro e reserve.

Ingredientes do Creme de ricota:

250g de ricota
250g de creme de leite fresco
250g de catupiry.

Modo de fazer:

Bater na batedeira, o creme de leite por 10min e acrescentar a ricota já desmanchada e bata por mais 10min. Coloque o catupiry e mexa com uma colher e reservar.

Ingredientes do Vinagrete:

100g de pimentão vermelho
100g de pimentão amarelo
50g de cebola
30g de coentro.

Modo de fazer:

Cortar os pimentões e a cebola em brunoise, o coentro bem fino e misturar os demais ingredientes e acrescente vinagre branco e sal.

Montagem: Cortar o sonho ao meio, passar o creme nas duas partes e colocar o molho de tilápia, fechar o sonho e acrescentar o vinagrete acima dos recheios.



Categoria Entrada

Estabelecimento: Refúgio

Autor do prato: Vitor Goulart Alves

Tilápia em Três Texturas

Tilápia Empanada

Ingredientes:

500g de tilápia, ½ Kg de tapioca, 250g de amido de milho e sal q/b.

Modo de fazer:

Misturar a farinha de tapioca, o amido e o sal. Empanar a tilápia e fritar.

Molho:

Sweet chilli – Chilli fresco cortado em pequenos pedaços. Ferva água com pictina em pó e açúcar e misture.

Tilápia Kafta

Ingredientes:

700g de tilápia, 30g de farinha, 1 ovo, 1 gema, tomilho, salsa, pimenta do reino, sal q/b, 2 dentes de alho e 80g de parmesão.

Modo de fazer:

Picar miúdo o filé de tilápia e adicionar os demais ingredientes. Fazer as kaftas e grelhar.

Molho de Hortelã:

½ pt de iogurte, 1 pt de coalhada, 1 c/s de vinagre, 1 copo de hortelã fresco. Bater no liquidificador.

Tilápia Grelhada:

Ingredientes:

500g de tilápia e pimenta do reino q/b.

Modo de fazer:

Grelhar tilápia temperada com pimenta e pincelar molho.

Garum:

1kg de peixe, miúdo com entranhas, 1/2kg de sal, ervas secas, 1,1/2 litro de água. Cozinhar até desmanchar e coar em tecido. Repetir o processo até ficar um líquido de cor âmbar. Adicionar limão e Saquê Mirim ao garum.