



Categoria Prato Principal

Estabelecimento: Restaurante Verdejo

Autor do prato: Camila Arantes

Tilápia Al Mare

Ingredientes:

500 gr de filé de tilápia
Óleo de soja
150 gr de catupiry
02 dentes de alho
100 gr de cebola
200 ml de caldo de camarão
100 gr de extrato de tomate caseiro
30 gr de farinha de trigo
30 gr de manteiga
150 gr de camarões limpos
30 gr de manteiga
50 ml de cachaça
Limão, sal, alho e pimenta do reino a gosto.

Modo de fazer:

Grelhar os filés de tilápia, já temperados com o limão, o sal e o alho. Após, cobri-los com catupiry. Para o molho, refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar as partes iguais de farinha de trigo e manteiga. Depois de encorpado, acrescentar o extrato de tomate e o caldo de camarão. Acertar o sal e a pimenta do reino a gosto.
À parte, grelhar os camarões, já temperados em limão, sal e alho, na manteiga e flambá-los na cachaça. Incorporá-los ao molho e cobrir os filés com catupiry.
Servir

Acompanha arroz de macadâmia.



Categoria Prato Principal

Estabelecimento: Hotel Manequinho

Autor (a) do prato: Ana Paula Hack

Tilápia crocante com risoto de queijo brie e legumes

Ingredientes:

Para o Peixe:

- 1 filé de tilápia
- Tempero caseiro a gosto (alho e cebola)
- Pimenta do reino branca e sal a gosto
- 1 clara
- Flocos de Milho o quanto baste
- Óleo suficiente para fritar

Para o Risoto:

- 40 g de arroz arbório
- 500 ml de caldo de legumes ou o quanto baste.
- 30 g de manteiga
- Tempero caseiro, sal e pimenta do reino branca
- 50 ml de vinho branco seco
- Sal e pimenta do reino branca a gosto
- 50 g de cenoura ralada
- 50 g de alho poró,
- 100 g de legumes sortidos (abobrinha, abobora, ervilhas, etc)
- 20 g de queijo brie
- 20 g de queijo parmesão

Para enfeitar:

- Redução de balsâmico, lascas de macadâmia torrada e broto.

Modo de fazer:

Peixe:

Corte os filés de tilápia do tamanho desejado, tempere como de costume e empane passando nas claras e depois no flocos de milho. Reserve e frite na hora de servir.

Risoto:

Refogue o tempero caseiro em 1 terço da manteiga, acrescente o arroz e o vinho mexendo até evaporar. Adicione uma concha do caldo quente e mexa até o mesmo ser absorvido e, sem parar de mexer, repita a adição do caldo sucessivas vezes até completar aproximadamente 15 minutos de cozimento. Desligue a panela e reserve. Em outra panela, refogue a cenoura em 10g de manteiga até ela soltar um pouco da cor, acrescente o arroz e continue o processo de cozimento conforme etapa anterior acrescentando o caldo aos poucos repetidas vezes, mexendo sem parar. Quando estiver cremoso e quase no ponto acrescente o alho poró e demais legumes, o queijo brie em pedaços. Mexa mais um pouco, acrescente a última concha de caldo e finalize com o queijo parmesão e o restante da manteiga.

Montagem:

Coloque no centro do prato o risoto, salpique as lascas de macadâmia e por cima coloque a tilápia crocante. Enfeite o prato com broto e um desenho circular feito com redução de balsâmico.



Apresentação:

Prato principal composto pelo filé de peixe empanado crocante, servido sob risoto de queijo brie com cenoura, alho porró, abobrinha e pimentões coloridos. Enfeitando o prato e contribuindo com o sabor temos o agridoce do molho balsâmico e a crocância de lascas de macadâmia torrada.



Categoria Prato Principal

Estabelecimento: Hotel Fazenda São Joao de Pirai

Autor do prato: Lucia Montenegro

Tilápia Green

Ingredientes:

1 file de tilápia
300g de ervilha
Sal a gosto
Manteiga a gosto
Azeite extra virgem a gosto
¼ limão (só o suco)
1/3 xícara de água
1 abobrinha média
1 fatia fina de bacon desidratado

Modo de fazer:

- 1º - Tempere a tilápia com sal a gosto.
- 2º - Cozinhe as ervilhas em 1 litro de água, após ferver por mais 25 minutos mantenha em fogo baixo, as ervilhas precisam estar bem macias. Escorrer a água do cozimento.
Em uma panela adicione a ervilha, manteiga, água, sal e o suco de limão, triture tudo de preferência com um mixer de imersão, misture tudo até o ponto de purê.
- 3º - Fatiar a abobrinha em finas fatias.
Grelhar a tilápia.
Desidratar o bacon.



Categoria Prato Principal

Estabelecimento: Restaurante Sabores e Talentos

Autor do prato: Roseli Ferreira Gonçalves

Belotine de Tilápia com Shitake e Fettuccine de legumes com Macadâmia

Belotine de Tilápia

Cortar 500g de tilápia bem fina, temperar com sal e deixar à parte.

Molho branco:

10g de alho, 10g de cebola, 39g de farinha de trigo, 786 ml de leite, 20g de manteiga, 3g de noz moscada, 10g de sal e 5g de óleo.

Colocar o óleo em uma panela e acrescentar a cebola e o alho, mexer por cinco minutos, colocar a manteiga para derreter e acrescentar a farinha, mexer bem até encorpar.

Acrescentar o leite quente, mexer bem, em seguida adicione o creme de leite e a noz moscada. Deixar à parte.

Shitake:

500g de shitake, 20g de manteiga, 50g de pimenta dedo de moça, 5g de sal.

Cortar o shitake e a pimenta à brunoise. Derreter a manteiga em uma frigideira, em fogo brando, acrescentar o shitake e a pimenta e cozer por mais ou menos 20 min. Reserve.

Finalização:

Misturar o molho branco com o shitake. Abrir os filés e colocar em cima o molho branco com shitake. Envolver os belotines em insulfilme e cozinhar em banho-maria por 20min.

Fettuccine:

Faça o fettuccine de abobrinha italiana, cenoura e palmito pupunha. Reserve.

Em uma frigideira grelhe na manteiga os belotines e reserve.

Em uma frigideira doure a macadâmia na manteiga por 5min.

Acrescente o fettuccine e finalize com flor de sal.

Montagem do Prato:

Fazer uma cama com o fettuccine, colocar o belotine em cima, regar com manteiga ao coentro e decorar com broto de beterraba.



Categoria Prato Principal

Estabelecimento: Casa do Bubi (Bar e Restaurante Auto Giro)

Autor do prato: Ramon Dias de Carvalho

Sereia Mexicana

Ingredientes:

Filé de Tilápia com pele
Farinha de milho flocada
Clara de ovo
Manteiga
Amido de milho
Corante alimentício azul
Espaguete
Abacate
Macadâmia
Tomate
Limão
Pimenta dedo de moça
Chilli
Coentro, alecrim, sal, azeite, alho e cebola

Modo de fazer:

Filé de Tilápia:

Tempere o filé com sal, mas baixe a altura do filé para ficar mais fácil de enrolar. O que sobrar da retirada da carne, pique bem e misture com farinha flocada, clara de ovo e macadâmia quebrada. Espalhe a mistura sobre o filé e enrole como um rocambole. Fixe com dois palitos para a cauda ficar de pé.

Molho:

Em uma frigideira espremer o limão, acrescentar a manteiga e bater com um fouet para incorporar o ar. Coloque o corante e se preciso, acertar o ponto com o amido de milho.

Espaguete:

Processar o abacate, colocar alho ralado, cebola, coentro picado, azeite, chilli, acertar o sal, misturar espaguete e jogar por cima a pimenta dedo de moça picada.

Descrição do prato:

Rocambole de tilápia sobre creme azul de limão acompanhado de espaguete com molho do verdadeiro guacamole mexicano.