

PEIXE É BOM...MUITO BOM

Proprietário de restaurante especializado dá dicas de como escolher e preparar ótimos pratos com frutos do mar



Além de saborosos e versáteis no preparo de pratos, os peixes ainda são nutritivos e fontes ricas em ômega 3, gordura essencial para o bom funcionamento do organismo. No Verão, o consumo desses pratos tem um aumento acentuado, mas para os aficionados, bom mesmo é poder desfrutar desse prazer o ano inteiro em diferentes receitas.

O segredo para preparar um bom peixe começa já na escolha do produto. De acordo com o dono do restaurante Rancho da Dinha, de Blumenau, Jerry de Souza, saber a procedência da carne e observar a cor e a firmeza dela são itens fundamentais para a qualidade do prato e também para a saúde do consumidor. Ele indica, no caso dos congelados, ficar atento à cor, que deve ser sempre viva, e, após descongelar, conferir a textura. “Temos que usar três sentidos: visão, tato e olfato na hora de selecionar o peixe que vamos levar para casa”, afirma o empresário especialista no ramo. Ele acrescenta que o peixe tem um cheiro característico, mas deve ser suave.

Após esses cuidados, a elaboração do prato segue o gosto do freguês, mas é bom respeitar algumas orientações. Segundo Souza, para quem escolhe o petisco frito, o ideal é ter uma fritadeira com termostato para controlar a temperatura do óleo, que deve ficar em torno de 180 graus. O tempero deve realçar o sabor e não se destacar a ponto de se sobressair ao sabor da carne. O limão deve ser evitado, pois a acidez do suco pré-cozinha a carne, além de deixá-la mais rígida. O limão pode ser deixado para depois que o prato estiver pronto, na hora de servir. Para Souza, o tempero se resume em usar sal a gosto e um preparado especial que ele mesmo faz a base de coentro, salsinha, cebolinha e alfavaca, este último excelente para usar em peixes, com sabor um pouco mais forte que o manjeriço.

O processo de fritura é bastante rápido, por isso deve-se ficar atento ao tempo. Para um peixe com um centímetro de espessura, sete minutos na frigideira são suficientes para deixar a carne tenra e no ponto. O camarão exige quatro minutos. Souza alerta para o preparo de moluscos como lula e polvo. “Quanto mais tempero, mais enrijece a carne”, aponta. Esses devem ficar no óleo a 150 graus por no máximo três minutos. Se for cozinhar, de oito a 10 minutos na panela após a água começar a ferver.

Frutos do mar na terra do eisbein

O Rancho da Dinha foi inaugurado em junho de 2009 e trouxe a Blumenau o gostinho de saborear frutos do mar fresquinhos sem precisar ir até o Litoral. A estrutura simples e aconchegante já é referência na cidade e se resume na realização de um sonho que fez a família toda embarcar em uma aventura muito prazerosa. Jerry de Souza deixou a publicidade para se dedicar a uma outra paixão, a gastronomia. “O segredo do sucesso é ter prazer naquilo que se faz”, salienta o empresário.

Aproveitando a veia publicitária, Souza utiliza ferramentas de marketing por e-mail, orkut, twitter, além do site. Apesar das mais de 10 mil visitas que o endereço eletrônico recebe ao mês, ele garante que a intenção é manter a essência do local, com simplicidade e qualidade. Hoje, o espaço atende cerca de 60 pessoas simultaneamente e o ambiente consegue criar um clima de praia, com uma decoração rústica, atendimento impecável e pratos muito bem servidos, o que é o lema da casa.

O nome do restaurante é uma homenagem à avó materna de Jerry, exímia cozinheira. Com apenas oito meses de funcionamento, o empreendimento já recebeu do Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares de Blumenau e Região o Prêmio Destaque 2009 pelo empreendedorismo, atestando a qualidade e o diferencial da casa.

Mais informações
www.ranchodadinha.com.br



Curiosidade

Se o cheiro do peixe estiver forte após descongelar, mas não estiver estragado, deixe a carne de molho em um copo de leite, que é alcalino. O cheiro ficará mais suave. Depois lave o peixe e siga o preparo normalmente.





LULA PIER

Ingredientes

350g de espaguete
 400g de lula limpa cortadas em anéis
 3 tomates bem maduros
 100g de purê de tomate
 1 colher de sopa de margarina ou manteiga
 Tempero verde (salsinha, cebolinha e manjerona)
 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
 Sal, cominho e pimenta do reino a gosto

Modo de prearo

Molho

Descasque os tomates e corte-os (4 a 6 pedaços por tomate). Coloque em uma panela o azeite iniciando com fogo baixo. Acrescente o purê de tomate e os temperos (menos o sal). Aumente o fogo para médio e deixe aquecer. Para manter o molho sempre hidratado e não correr o risco de queimar no fundo, sempre tenha a mão um copo com água e despeje aos poucos.

Acrescente agora um pouco de sal e os anéis de lula. O tempo de cozimento dos anéis é de seis a oito minutos ou até estarem macios (teste com um garfo).

Após este tempo, acrescente os pedaços de tomate. Deixe cozinhar agora em fogo mais alto, por três a quatro minutos. Os tomates ficarão inteiros, porém bem macios.

Caso preferir, pode engrossar um pouco o molho usando farinha de arroz ou de trigo.

Com o fogo desligado, acrescente a margarina ou manteiga e mexa bem deixando o molho aveludado.

Agora, acrescente o tempero verde reservando um pouco para decoração do prato.

Paralelamente, cozinhe a massa al-dente.

Sirva o prato com o molho incorporado à massa. Polvilhe um pouco do tempero verde por cima do prato.

Harmonize com vinho branco da uva Chardonnay.