



Chef Claudemir Barros
Receita Tilápia da terra
Rendimento 1 porção

Tilápia grelhada

200 gramas de filé de tilápia;
10 mL de azeite;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

Vegetais assados

30 gramas de jerimum em cubos grandes com casca;
30 gramas de beterraba em pétalas;
1 quiabo cortado ao meio;
100 mL de azeite;
Alecrim a gosto;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

Gogoia confitada

3 gogoias;
Azeite (suficiente para cobrir as gogoias);
Manjeriço a gosto;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto.

Musseline de caroço de jaca

60 gramas de caroço de jaca cozido em água e sal;
100 mL de leite;
30 mL creme de leite;
10 gramas manteiga;
Sal a gosto.

Molho agridoce de umbu

30 gramas de polpa de umbu;
10 gramas de manteiga;
5 mL azeite;
20 gramas de cebola picada;
30 mL vinho branco seco;
Sal a gosto;
Açúcar a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere a tilápia com sal e pimenta;
2. Aqueça uma frigideira antiaderente, ponha o azeite e doure a tilápia dos dois lados. Reserve.

Modo de Preparo

1. Numa assadeira, disponha os vegetais (exceto o quiabo), tempere com sal, pimenta e alecrim, regue com azeite e leve ao forno até que estejam macios;
2. Junte o quiabo e deixe todos os legumes ficarem dourados. Reserve.

Modo de Preparo

1. Numa assadeira, ponha as gogoias, tempere com sal, pimenta, manjeriço;
2. Regue com azeite até que as gogoias estejam quase submersas; leve ao forno e asse até que fiquem macias. Reserve.

Modo de Preparo

1. Ferva o caroço já cozido previamente com o leite e o creme de leite;
2. Adicione a manteiga e bata no liquidificador até que forme um purê macio e cremoso;
3. Leve ao fogo e ajuste o sal.

Modo de Preparo

1. Numa panela, ponha o azeite pra aquecer e adicione a cebola e deixe murchar;
2. Acrescente o vinho branco e a polpa do umbu deixe ferver pra evaporar o álcool;
3. Junte a manteiga e tempere com sal e açúcar deixando o doce aparente;
4. Ferva um pouco mais e passe no liquidificador até ficar homogêneo.