

Evento terá palestras de famosos da gastronomia

Fábrica de Chefs junta Alex Atala, Manu Buffara e cozinheiros internacionais para workshops em São Paulo

Adrielly Kilryann

SÃO PAULO A primeira edição paulistana do Fábri-ca de Chefs, evento de gastronomia que começou em Vitória (ES), acontece no dia 25 de maio no Suhai Music Hall, na região sul da cidade.

Com palestras de chefs do Brasil e de outros países, a programação discute temas relacionados ao mundo dos restaurantes, tanto pela perspectiva de negócios quanto pela parte criativa.

Após três edições na capital capixaba, o evento tocado pelo chef Hugo Grassi chega a São Paulo com a participação de 20 cozinheiros. Entre eles está Manu Buffara, do restaurante curitiba-



O chef Alex Atala, um dos participantes
Divulgação

no que leva o seu nome, o número 80 na premiação 50 Best América Latina, importante ranking do setor. Outro convidado é Alex Atala, que comanda o D.O.M., tradicional restaurante paulistano com duas estrelas Michelin.

Também participa a chef He-aven Delhaye, que competiu no reality Masterchef Profissionais e tem restaurantes em São Paulo e no Rio de Janeiro. Outro que integra a programação é o chef Franco Sompogna, brasileiro radicado nos Estados Unidos. Ele é proprietário do restaurante Frevo, localizado em Nova York, que conta com uma estrela Michelin.

Do lado internacional, o destaque é o árabe Moeen AbuZaid,

do Arbequina, restaurante de Toronto (Canadá).

Os convidados vão compartilhar receitas ao vivo e dar dicas sobre carreira, marketing gastronômico e precificação de pratos.

A edição em São Paulo conta com uma novidade em relação ao evento na capital vizinha: mesas redondas formadas por uma estrutura que lembra a bancada de uma cozinha profissional. Quem participa de cada uma só será revelado ao público no momento da dinâmica ao vivo. Os próprios chefs convidados, aliás, só sabem com quem vão compartilhar o momento em cima do palco.

A dinâmica conta com um tema predefinido para ser discuti-

do, além de perguntas da plateia e de internautas. Ao final da atração, os chefs que dividem o palco criarão um prato juntos.

De acordo com Hugo Grassi, responsável pelo evento, o Fábri-ca de Chefs surgiu para transformar a gastronomia em espetáculo — não à toa, o lugar escolhido para abrigar os chefs é uma casa de shows. “Eu quis criar um evento que contasse com palestras e reprodução de técnicas e receitas ao vivo, mas que tivesse atmosfera de um show”, conta Grassi.

Fábrica de Chefs
Suhai Music Hall - av. das Nações Unidas, 22.540, Jurubatuba, região sul. Seg. (25/5), das 9h às 22h. Ingr.: a partir de R\$ 150 em Ticketmaster

Lilia Restaurante serve pratos criativos e elegantes no centro do Rio

CRÍTICA | RJ
Lilia Restaurante
★★★★★
R. do Senado, 45, Centro, Rio de Janeiro.
@lilia.restaurante

Cleo Guimarães

Além da fábrica dos gloriosos biscoitos Globo e de dezenas de antiquários, a rua do Senado, no centro do Rio, oferece boas e variadas opções gastronômicas. Eleita pela Time Out britânica a via “mais cool” do mundo em 2025 (um certo exagero, mas tudo bem), ela abriga desde 2017 um premiado restaurante da cidade: o Lilia —pronuncia-se Lília.

Ele fica num sobrado histórico, com fachada discreta e portinha onde a primeira visão é a de uma escadaria íngreme e estreita —releve, a não ser que você tenha problemas de locomoção. O casarão do século 19 não oferece acessibilidade alguma. É encarar os muitos degraus, e vamos que vamos. Vi velhinhos ofegantes ao fim da jornada, preciso dizer.

Em se tratando de comida, o Lilia já é altamente promissor se levarmos em conta o responsável pela cozinha: o jovem chef Yan Ramos, que por dois anos fez parte da brigada do Lasai, um dos cinco restaurantes do Brasil com duas estrelas Michelin.

O preço não é assustador na hora do almoço. O menu em três etapas sai a R\$ 129, mas o valor pode aumentar caso a escolha recaia sobre pratos classificados como especiais. Foi o caso do tartare de cavaquinha com vinagrete de pimentas, ovas de capelin, emulsão de cavaquinha e limão-siciliano (acrécimo de R\$ 41).

Esse foi um dos meus pedidos de entrada e nele já deu para sentir a habilidade culinária do chef e seu domínio de técnicas de cozinha. A cavaquinha crua do tartare tem o seu sabor exaltado pelo óleo feito com as suas cascas, e ainda é ladeada por uma emulsão do crustáceo. Finas fatias de rabanetes de três cores diferentes trazem textura e uma elegância cromática ao prato, que tem sua

A cavaquinha crua do tartare tem o seu sabor exaltado pelo óleo feito com as suas cascas, e ainda é ladeada por uma emulsão do crustáceo. Finas fatias de rabanetes de três cores diferentes trazem textura e uma elegância cromática ao prato, que tem sua salinidade reforçada pelas ovas

São vários ingredientes, e o segredo aqui me parece saber dosar a ousadia para que não briguem entre si. O Lilia consegue fazer isso com rara competência

salinidade reforçada pelas ovas.

Fui entusiasmada para outra entrada, pela qual também tive que deixar um cascalho a mais na conta (acrécimo de R\$ 38). O polvo grelhado com farofa de pão, emulsão de vôngole, gremolata com talos de cebolinha, de coentro e de salsa, e folha de mostarda. Nota-se o pendor do chef para emulsões e também para a utilização de Pancs, as plantas alimentícias não convencionais.

Sobre o polvo, ao cortar o ten-

táculo, ele ofereceu resistência e achei que estaria borrachudo, mas não: era a faca que estava um pouco cega. Ele veio macio, e mais uma vez a crocância apareceu nos detalhes —na gremolata e na farofinha.

Os principais não decepcionaram, e de novo gastei um pouco além (R\$ 72) para pedir o que mais me apeteceu: o ancho na brasa com molho de espinafre, batata, pesto de nirá, tomates coloridos e couve. Ruim não estava,

mas um pouco pesado.

A sobremesa seguiu a linha criativa do chef. Experimentei o bolo de ameixa com passas, coulis de amora, dill e hortelã; e também a manga com farelo de leite queimado, ganache de iogurte, calda de maracujá, gochugaru (pimenta coreana) e suspiro.

São vários ingredientes, e o segredo aqui me parece saber dosar a ousadia para que não briguem entre si. O Lilia consegue fazer isso com rara competência.

06 FEV

CALCINHA PRETA E FORRÓ SABOREAR

27 FEV

COUNTRY BEAT
VILLA FANTASY

VILLA COUNTRY
—★ 24 ANOS ★—

ESCANEE O QR CODE AO LADO E CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA DA MELHOR ATRAÇÃO TURÍSTICA DE SÃO PAULO!
VENDAS: **ticket 360**.com.br

Agenda de corridas de rua em SP mescla eventos tradicionais com novas provas

Calendário traz competições de data única para iniciantes e atletas profissionais, além de séries com percursos diferentes da cidade

Gabriele Koga

SÃO PAULO Corridas de rua continuam em alta em São Paulo, como mostra o calendário de 2026, repleto de provas. A agenda combina eventos tradicionais, a exemplo da São Silvestre, que ocorre todo ano, com novas iniciativas. Entre elas está a corrida em comemoração dos 105 anos da Folha, que acontece no centro da cidade no dia 29 de março. Também fazem parte da programação os chamados circuitos, séries de provas com mais de uma etapa que percorrem diferentes regiões. A seguir, veja uma seleção com 14 corridas, que preencham o calendário até dezembro.

*

MARÇO

Circuito da Longevidade Bradesco Seguros

Com foco no envelhecimento saudável, tem provas de 5 e 10 km —ambas começam e terminam na praça Charles Miller, passando pela av. Pacaembu. O percurso mais longo vai até o Minhocão. O kit inclui camiseta, sacola, medalha e número de peito. Largada na pça. Charles Miller. Dom. (1º/3), a partir das 7h. Inscrições a partir de R\$ 69,90 em [runningland.com.br](#)

Corrida Folha 105 anos

Leia na pág. C11

Sírio-Libanês Organizado pelo hospital, tem foco na saúde. Os percursos são para corredores de diferentes níveis: caminhada de 3 km e corridas de 5 km e 10 km. O trajeto mais longo passa por pontos como a ponte Estaiada. O kit tem camiseta, número de peito, medalha e sacola. Largada na marginal Pinheiros, próximo ao pq. do Povo. Dom. (29/3), horário ainda não divulgado. Inscrições a partir de R\$ 159,90 em [ticketsports.com.br](#)

ABRIL

Maratona Internacional de São Paulo

Em sua 30ª edição, tem provas nas distâncias de 7, 10, 21 e 42 km —todas com largada próxima ao Obelisco do Ibirapuera. Na maratona, atletas percorrem o monumento das Bandeiras, a avenida Presidente Juscelino Kubitschek e o parque do Povo. A inscrição inclui camiseta, medalha e número. Largada próxima ao Obelisco do Ibirapuera - complexo Viário Ayrton Senna, Vila Mariana, região sul. Dom. (12/4), a partir das 5h44. Inscrições a partir de R\$ 195 em [yescom.com.br](#)

Seven Run A corrida tem percursos múltiplos de sete —7, 14, 21 e 28 km— e passa pela marginal Pinheiros. O evento conta com três opções de inscrição: premium, com camisetas para corrida e fim de prova, meia, número de peito e medalha; essencial, com camiseta, número de peito e medalha; e econômica, que inclui número de peito com chip e medalha para quem concluir a prova. Largada na ponte Estaiada - av. das Nações Unidas, 7108, Vila Cordeiro, região sul. Dom. (26/4), a partir das 5h45. Ingressos a partir de R\$ 219,90 (econômica) em [iguanasports.com.br](#)

MAIO
Corrida Plié Pela Primeira Vez No Dia das Mães, a prova acontece ao longo da marginal Pinheiros. Há distâncias de 2 km —pelotão destinado a famílias com bebês de até três anos—, 4 km, com caminhada ou corrida, 7 km e 11 km. Os kits têm camiseta, número de peito, medalha, ecobag e calcinha ou cueca. Como preparação para a atividade, a marca organiza treinos mensais com vagas limitadas e inscrições pagas em [runningland.com.br](#). Largada na marginal Pinheiros, próximo ao pq. do Povo. Dom. (10/5), horário ainda não divulgado. Inscrições a partir de R\$ 159,90 em [runningland.com.br](#)

Asics Golden Run Na 15ª edição, a corrida tem provas de 10 e 21 km —ambas acontecem ao longo da marginal Pinheiros e são divididas nas categorias masculino, feminino e pessoas com deficiência. Atletas do pelotão de elite têm inscrição isenta. Basta comprovar tempo igual ou inferior a 1h32min para 21 km ou tempo de até 43 min para o percurso de 10 km em duas provas realizadas entre janeiro e abril de 2025 pelo e-mail [contato@asics-goldenrun.com.br](#). Largada na marginal Pinheiros, próximo ao pq. do Povo. Dom. (17/5), horário ainda não divulgado. Inscrições a partir de R\$ 219 (prova de 10 km) em [page.ticketsports.com.br](#)

JULHO
Nike SP City Marathon Certificada pela Confederação Brasileira de Atletismo, tem provas com as distâncias de 21,1 e 42,2 km —válidas para provas que exigem comprovação de tempo, como a Maratona de Boston. [Continua na pág. C11](#)



Corredores na São Silvestre em São Paulo Miguel Schincariol-31.dez.23/AFP

Continuação da pág. C10

Os percursos, que passam pelas regiões central, oeste e sul, oferecem pontos com isotônico, gel de carboidrato e áreas para resfriamento com esponjas.

Largada na pça. Charles Miller. Dom. (26/7), a partir das 5h15. Inscrições R\$ 319,90 em iguanasports.com.br

AGOSTO
Corrida Juventus - Viva a Mooca

Na 19ª edição, é uma parceria da subprefeitura da Mooca com o clube local. Parte do calendário de comemorações do aniversário do bairro, permite que o participante caminhe 5 km ou corra em circuitos de 5 ou 10 km. Haverá troféus na categorias masculina e feminina para os cinco primeiros colocados da classificação geral das corridas.

Largada no Clube Atlético Juventus - r. Comendador Roberto Ugolini, 20, Mooca, região leste. Dom. (30/8), a partir das 7h. Inscrições a partir de R\$ 80 em ticketsports.com.br

Maratona Fila

Na USP, tem provas de 21 e 42 km —esta última pode ser disputada individualmente ou em revezamento por duplas e quartetos. Nas equipes, os atletas correm em turnos, definem a ordem das voltas e fazem as trocas nas áreas indicadas, com uso obrigatório do bastão de revezamento e chip de cronometragem. Cada participante recebe medalha ao concluir sua parte da prova.

Largada na pista de atletismo do Centro de Práticas Esportivas da USP - av. Professor Mello Moraes, 753, Butantã, região oeste. Dom. (23/8), a partir das 5h30. Inscrições a partir de R\$ 249,90 em ticketsports.com.br

NOVEMBRO
Venus Women's Half Marathon 2026

Exclusivo para mulheres, o evento oferece circuitos com 5, 10, 15 e 21,1 km ao longo da marginal Pinheiros. Os pelotões são divididos conforme o ritmo da corredora. Os grupos vão de A (mais rápido), para ritmo de 5 min/km ou menos, a E, para 7 min/km ou mais —um deles deve ser selecionado no momento da inscrição. Clientes com cartão de crédito Nubank têm 20% de desconto. Para usar o benefício, basta digitar os primeiros seis números do cartão no campo de cupom de desconto.

Largada na marginal Pinheiros, próximo ao pq. do Povo. Dom. (30/11), a partir das 6h. Inscrições a partir de R\$ 219,90 em iguanasports.com.br

DEZEMBRO
São Silvestre

Tradicional na agenda da cidade no dia 31 de dezembro, o evento tem edição anual com largada na avenida Paulista, próximo ao número 2.084, e chegada em frente ao prédio da Fundação Cásper Líbero, também na Paulista. Com percurso de 15 km, a corrida passa por vias importantes da cidade, incluindo as avenidas Pacaembu e São João. A prova tem pelotões de elite, com atletas profissionais, e também recebe amadores —alguns vão até fantasias. Mas, atenção: as inscrições costumam abrir entre agosto e setembro e são concorridas. Em 2025, o pacote básico saiu por



Prova da Seven Run na avenida Engenheiro Luís Carlos Berrini, no Brooklin Adam Tavares/Divulgação



Etapla Vila Nova Conceição do Santander Track&Field Run Series Adam Tavares/Divulgação

Corrida Folha 105 anos

Corrida 5km e 10km (duas voltas no mesmo percurso)



Caminhada 3km



Obs.: Roteiro sujeito a alterações

R\$ 319,90 e teve vagas esgotadas. Largada na av. Paulista, 2.084. Qui. (31. dez.), horário ainda não divulgado. Mais informações em saosilvestre.com.br

CIRCUITOS
Santander Track&Field Run Series

A TFSports, plataforma da marca esportiva Track&Field, promove corridas em diferentes cidades. A capital paulista recebe a etapa Cidade Jardim 1º, que passa pela marginal Pinheiros, em provas de 6, 10 e 15 km. O kit inclui duas camisetas, sacola e medalha. Há outras corridas previstas para acontecer em São Paulo ao longo do ano.

Av. Magalhães de Castro, 12.000, Cidade Jardim, região oeste. Dom. (1º/3), a partir das 5h30. Mais informações e Inscrições a partir de R\$ 229,90 pelo app TFSports

Sesc

Oferece provas mensais de corridas de rua. As etapas são distribuídas pela capital paulista, Grande São Paulo, litoral e interior do estado. Para cada uma delas, a inscrição sai por R\$ 40, na modalidade inteira, ou R\$ 20, com credencial plena. O calendário inicia no Sesc Itaquera nesta sexta (30) com vagas esgotadas. As próximas atividades passam pelas unidades Sorocaba, com inscrições abertas, e São Bento, na capital, com inscrições a partir de 25 de fevereiro.

Largada no Sesc São Bento - r. Florêncio de Abreu, 305/315, Centro Histórico. Dom. (22/3), a partir das 6h59. Inscrições em sescsp.org.br

Folha celebra aniversário de 105 anos com corrida de rua pelo centro de SP

A Folha promove uma corrida pelas ruas do Centro Histórico da capital no dia 29 de março, um domingo. Com largada no vale do Anhangabaú, a prova tem opções de caminhada de 3 km e corridas de 5 km e 10 km, além de categorias destinadas a pessoas com deficiência.

Além da prática esportiva para corredores experientes e iniciantes, a ação permite conhecer pontos turísticos paulistanos.

No trajeto mais curto, o percurso passa pelo Farol Santander, Teatro Municipal, Sesc 24 de Maio, Copan e viaduto do Chá. Já a distância mais longa incorpora também a sede da Folha, localizada na alameda Barão de Limeira.

A concentração de corredores acontece em uma arena instalada no vale do Anhangabaú. O local será equipado com estações com massagem e pontos de hidratação e terá música tocada por DJ.

O kit corredor (R\$ 139,90) inclui camiseta, sacola, medalha, número de peito e três meses de assinatura digital da Folha. Já o kit premium (R\$ 249,90) oferece ainda garrafa térmica e três meses de assinatura CasaFolha, plataforma de streaming com cursos produzidos pelo jornal.

Assinantes da Folha têm 20% de desconto no kit corredor e parcelamento em até três vezes.

Corrida Folha 105 anos

Largada no vale do Anhangabaú. Dom. (29/3), a partir das 7h. Inscrições até 27/3 pelo site ticketsports.com.br/corridafolha105

comida



Chef peruana Pía León no congresso Madrid Fusión, na Espanha Divulgação

Comando de um restaurante deve ser compartilhado com o cliente, diz chef Pía León

Nomes estrelados da gastronomia mundial discutiram relação entre restaurantes e comensais no congresso Madrid Fusión, na Espanha

Marília Miragaia

MADRID Na edição deste ano do Madrid Fusión, importante congresso gastronômico frequentado por um panteão de chefs estrelados, os holofotes se voltaram para um assunto menos esperado: o cliente.

Entre mesas que discutiam técnicas e tendências como coquetéis sólidos, o consumidor no comando foi o tema central do evento, que aconteceu de 26 a 28 de fevereiro na capital espanhola com 300 palestrantes sobre cozinha, vinho e confeitaria. O Rio de Janeiro, cidade convidada do congresso, participou com uma delegação de nove chefs, incluindo Claude Troisgros (Madame Olympia) e Rafa Costa e Silva (Lasai).

Também estiveram presentes nomes de peso da cozinha espanhola, como Ferran Adrià, do extinto El Bulli, e Oriol Castro, Eduard Xatruch e Mateu Casañas, do Disfrutar, em Barcelona, que tem três estrelas Michelin e foi eleito o melhor restaurante do mundo em 2024 no ranking 50 Best.

“Eu sempre digo que o cliente tem razão, até que ele não tenha. Se ele me diz que eu não utilizo bons ingredientes, digo que ele não tem razão. Se me diz que não gostou da minha comida, ele pode ter razão”, diz Albert Adrià. Irmão de Ferran, foi responsável pela confeitaria do El Bulli, que encerrou as atividades em 2011 como um dos restaurantes mais influentes da atualidade.

Albert está à frente de negócios como o Enigma, restaurante das estrelas Michelin em Barcelona no qual o visitante pode escolher se quer receber informações sobre o menu-degustação antes ou depois da refeição, em versão

longa ou resumida —para deixar a experiência mais fluida. Nesses quesitos, diz o chef, é preciso dar poder de escolha aos clientes.

Em sua palestra, Diego Rossi, do restaurante Trippa, na Itália, afirmou que restaurantes precisam dar hoje um passo atrás. “Estamos há dez anos fazendo um estilo de cozinha que foca o chef. Mas o restaurante é para o cliente, para ele se sentir bem.”

Aos 25 anos, Rossi liderava uma casa estrelada quando começou a repensar a alta gastronomia. “Entendi que a comida que me emocionava estava vindo de trattorias na Itália porque todos os restaurantes estrelados que conhecia trabalhavam com os mesmos ingredientes, polvo e foie gras”, diz.

Desse questionamento nasceu, em 2015, o Trippa, em Milão, especializado em miúdos e que se propõe a ser uma trattoria —ambientes simples, com mesas de madeira e uma cozinha direta.

“Usamos partes que até os italianos não estavam acostumados a comer, incluindo tripas de pescados”, conta o chef.

O restaurante peruano Kjolle, em Lima, eleito o nono melhor do mundo pelo 50 Best, mantém um arquivo de cada cliente em uma base de dados que indica suas preferências —água com ou sem gás, por exemplo. É um trabalho importante que ajuda a servir melhor cada visitante, afirma a chef Pía León. Cabe à equipe do restaurante fazer uma leitura rápida de cada comensal e identificar se ele está conectado com o serviço de salão e quer ouvir mais informações sobre cada prato ou se está concentrado na comida, diz ela.

“Não impomos nada, nem se o cliente diz que não gosta de co-

mer um ingrediente. Para mim, o comando de um restaurante é compartilhado com o cliente. O comando é dinâmico, porque nós aprendemos com os erros, aprendemos com quem nos visita.”

Rio quer reforçar hospitalidade
No carioca Lasai, 13º melhor da América Latina segundo o ranking 50 Best, a movimentação de cozinheiros, garçons e sommelier é treinada para fazer com que o cliente se sinta à vontade.

“A intenção é conseguir fazer um restaurante que seja estrelado, mas que não seja formal. Que tenha ar carioca, que faça você se sentir no Rio de Janeiro, mas sem perder a eficiência”, diz o chef.

A hospitalidade carioca é uma das marcas que a prefeitura da cidade quer reforçar com uma série de ações que incluiu a participação no Madrid Fusión.

Mas a cooperação da Secretaria Municipal de Turismo do Rio com o grupo Vocento, responsável pelo evento, excede a participação em congressos.

Em novembro de 2025, o grupo passou uma semana no Rio para criar um diagnóstico sobre a imagem da cidade. A conclusão foi que elementos importantes da cozinha carioca, como como frutas, cafés e pescados, precisam ser valorizados.

Outra frente a ser explorada com o grupo Vocento é a educação. A prefeitura está iniciando discussões sobre a colaboração de um centro de formação carioca com a MACC, projeto acadêmico gastronômico que tem participação de Ferran Adrià e Andoni Luis Aduriz, dois dos mais importantes chefs da Espanha.

A jornalista viajou a convite da Secretaria Municipal de Turismo do Rio

COZINHA BRUTA

O inacreditável BBB que não sabe espremer limão

Participante eliminado do reality colocou a fruta no espremedor sem cortá-la

Marcos Nogueira

folha.uol.com.br/blogs/cozinha-bruta

O mundo está cheio de gente que cozinha mal. Algumas dessas pessoas são mães, outras até são chefs. E tudo bem. Todos precisamos comer, e alguém vai precisar fazer toda essa comida. Nem sempre é alguém com talento e instrução específica.

A internet nos esfrega na fuça um monte de absurdos culinários. Gente que lava frango com detergente, gente que põe fogo na casa ao tentar fritar peixe. Mas até a falta de noção deveria ter algum limite. O que se viu no BBB 26 contraria a lógica mais rudimentar.

O participante Matheus, eliminado nesta terça-feira (27), tentou espremer um limão inteiro, enfiou a fruta no espremedor sem antes cortá-la ao meio. O que se passa na cabeça desse indivíduo?

Os comentaristas de rede social sacaram uma explicação fácil e simples para o ocorrido: machismo estrutural ou algo que o valha. O tal Matheus, por ser homem, sempre teve alguém, em geral uma mulher, para espremer seus limões.

Pode até ser verdadeiro, mas não explica integralmente a façanha do brother gaúcho.

Como assim, o maluco nunca viu um limão na vida? Não entende que é preciso abrir a fruta para extrair seu suco? Nunca tomou caipirinha? Nunca recebeu um limãozinho à francesa para espremer na esfiha ou no frango a passarinho?

Imagina se colocam esse Matheus para fritar um ovo. Imagina se o incumbem de assar um frango: ele é capaz de meter o penoso no forno com plástico.

Já que o assunto é limão, ele tem papel fundamental na receita desta coluna. Como estou no Ceará, resolvi brincar com ingredientes daqui.

O principal é camarão, que para um paulistano é ridiculamente barato nestas praias.

Para temperá-lo, manteiga de limão e alho. Usei manteiga da terra (ou manteiga de garrafa), comum no Nordeste. É a manteiga clarificada, sem sólidos que se queimam e que, portanto, tolera o fogo alto sem alterar seu gosto. O limão entra para quebrar a untuosidade da manteiga. Lembre-se de parti-lo ao meio antes de espremer o suco.



Camarão na manteiga de limão e alho

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 10 a 15 minutos

Ingredientes

- 20 camarões médios, descascados e eviscerados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 50 ml de manteiga da terra ou ghee
- 5 dentes de alho laminados
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) rasa de sal
- Coentro e cebolinha picados a gosto

Preparo

- Aqueça uma frigideira em fogo alto. Seque os camarões com papel-toalha. Aplique o azeite na frigideira e grelhe os camarões muito brevemente, cerca de 40 segundos de cada lado, até mudarem de cor. Trabalhe em etapas, poucos camarões por vez, para não esfriar a frigideira. Reserve
- Numa panela pequena, aqueça a manteiga em fogo baixo com o alho. Quando o alho começar a dourar, junte o suco de limão e cozinhe por alguns minutos, até parte do líquido evaporar. Mexa bem para emulsificar
- Junte os camarões à panela apenas para aquecê-los rapidamente. Tempere com sal, coentro e cebolinha. Sirva imediatamente como petisco, com arroz ou use como molho de macarrão