



**O atum** faz bem ao coração e é um poderoso afrodisíaco, diz a nutricionista Ana Ribeiro

## Ljubomir Stanisic

### Tártaro de atum com kisame

**N**a cozinha do 100 Maneiras Bistro, no Largo da Trindade, em Lisboa, a música alta é sinal de que, mesmo a meio da tarde, já começam os preparativos para o jantar. O ritmo marca a cadência da *mise en place* – disposição dos ingredientes na bancada de trabalho. O chef jugoslavo Ljubomir Stanisic está pronto para confeccionar um tártaro de atum, já conhecido dos clientes mais regulares do restaurante, ao qual junta a textura do rábano ralado e o picante do *wasabi* fresco (*kisame*), com elevadas propriedades antibacterianas. Para quatro pessoas, são necessários 285 gramas de atum fresco, cortados com precisão em fatias finas longitudinais, que são, posteriormente, picadas. A frescura do peixe vê-se a olho nu e tem razão de ser. O exemplar foi pescado nessa semana em alto mar e comprado por telefone a 20 mil milhas da costa para ser servido no restaurante. «Só a cabeça tinha 48 quilos», adianta Stanisic.

A escolha do peixe é aprovada pela nutricionista Ana Ribeiro. «Além de ser uma ótima fonte de proteínas de alta qualidade, o atum faz parte do grupo de peixes ricos em ômega 3, uma gordura que demonstra ter um efeito protetor na saúde cardiovascular», explica. Acresce-lhe ainda outro pormenor que torna o prato mais sugestivo,

para além de saudável. «Com zinco, selénio, vitaminas B12 e B3, proteínas e ácidos gordos essenciais, o atum é, frequentemente, encarado como o rei dos alimentos afrodisíacos», aumentando a produção de esperma e fortalecendo a libido.

Com este tártaro de atum, Stanisic transporta para o universo marítimo um lugar que costuma ser ocupado pela carne. «O *wasabi* e o rábano fazem a vez da mostarda utilizada no tártaro de carne e, assim, cria-se um prato de sabores fortes, que permanece no nariz depois de se comer», constata.

A receita contempla ainda dez gramas de caviar Avruga, dois ovos, cebolinho e molho de soja. «Por ser rico em colesterol, é muitas vezes excluído da dieta, no entanto a ingestão de um ovo por dia não está associada ao aumento do risco de doença cardiovascular em indivíduos saudáveis», garante Ana Ribeiro. Com quantidades apreciáveis de colina, «importante na manutenção das membranas das células» e dos carotenoides luteína e zeaxantina, os ovos contribuem para a saúde dos olhos, reduzindo o risco de cataratas e a degeneração macular (perda de visão). Apesar de estar presente na receita original, a nutricionista desaconselha o uso de flor de sal para finalizar o prato, acabando o molho de soja e o *wasabi* por «temperar» o atum.



**Tártaro de atum com kisame**  
(4 pessoas)

285 g de atum  
10 g clara de ovo cozida bem picada  
5 g gema de ovo cozida bem picada  
10 g de caviar Avruga  
1 g de cebolinho  
10 g de rábano  
15 g de *wasabi* fresco (*kisame*)  
3 colheres de sopa de molho de soja  
Flor de sal q.b.  
Uma gema de ovo crua

#### Preparação

Cortar o lombo de atum em fatias finas longitudinais e picar. Colocar o peixe numa tigela, adicionar todos os ingredientes, temperar com flor de sal. Envolver muito bem.