

FESTAS & FÉRIAS



COLEÇÃO **UNIÃO** VOLUME 3

FESTAS & FÉRIAS



COMPANHIA **(UNIÃO)** DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ



UNIÃO

CABOCLO

PILÃO

FESTAS & FÉRIAS

Este terceiro volume da coleção UNIÃO apresenta sugestões para as festas e férias, mas teve o cuidado de fugir dos clichês e selecionar receitas que podem ser aproveitadas, sem o menor problema, em muitas outras ocasiões.

Afinal, a própria definição de "festas" é meio vaga. Uma reunião de amigos, um almoço familiar, independente da necessidade de se comemorar algum acontecimento ou data, pode ser uma festa. Tudo depende de como se encara a situação e do ânimo dos participantes. Na primeira parte, receitas para essas festas, ou ocasiões especiais e depois sugestões para as férias.

São receitas que se enquadram nos vários tipos de situações.

Mas ninguém deve levar isto ao pé da letra. Uma receita sugerida, por exemplo, para uma festa com crianças pode perfeitamente ser feita num dia normal, ou mesmo numa reunião de adultos. Tudo depende do gosto pessoal.

Do mesmo modo, as guarnições e molhos, que acompanham determinados pratos, podem muito bem ser aproveitados de outra maneira. Um molho sugerido com um peixe, por exemplo, pode ser uma boa companhia para um frango, ou uma carne.

Despertar a imaginação, sugerir novos pratos e combinações é outra das intenções da UNIÃO ao lançar este livro.

Na primeira parte, cinco tipos de festas, ou ocasiões especiais.

Começamos pelas reuniões de amigos, normalmente casais, que pedem pratos mais elaborados. Em seguida, festas nas quais adultos e crianças compartilham os pratos e a alegria. A idéia é respeitar o paladar das crianças, ajudar a educá-los e sugerir também pratos de que os adultos gostem.

Mais adiante, as receitas para as festas com os adolescente e seus pratos típicos, muitos dos quais lembram as de lanchonetes.

Já as reuniões de família, exigem receitas que podem ser feitas em quantidades maiores e, muitas vezes, colocadas sobre um bufê, para facilitar o serviço.

Finalmente, as datas tradicionais, reuniões comemorativas do Natal, do Fim de Ano, da Páscoa e das Festas Juninas com seu folclore culinário.

Na segunda parte, nas sugestões para as férias, pratos que não dão tanto trabalho, mas que nem por isso são banais, comuns. Culinária rápida não tem nada a ver com cozinha ruim. Pode ser rápida e realmente de primeira.

São receitas de sanduiches mais elaborados, criativos; de omeletes e *crêpes* rápidas, mas muito saborosas, mostrando a versatilidade desses pratos; de *pizzas* e *quiches* de muitas maneiras, mas sempre usando as mesmas massas básicas para facilitar; de receitas para piqueniques e churrascos ao ar livre e, como não poderia deixar de ser, de saladas e molhos.

Na seleção dessas receitas, além da qualidade intrínseca, procurou-se sempre buscar a originalidade e, ao mesmo tempo, evitar ingredientes e temperos raros, difíceis de serem encontrados.

Sempre que possível, são sugeridas alternativas para temperos e ingredientes.

Todos os pratos (menos o churrasco, é lógico), podem ser preparados numa cozinha comum, sem a necessidade de instrumentos especiais.

Eles foram testados numa cozinha doméstica, utilizando-se fogão a gás.

DICAS

As receitas contidas neste livro foram rigorosamente testadas e os ingredientes, sempre que possível, foram dosados e utilizados de forma padronizada, a fim de assegurar o seu preparo e o seu sucesso. Portanto, é importante observar os seguintes itens:

MEDIDAS PADRONIZADAS

Os ingredientes foram rigorosamente dosados de acordo com as medidas padronizadas existentes no comércio, correspondendo 1 xícara de chá a 200ml.

TEMPERATURAS DE FORNO:

Muito forte - 220°C/250°C	Baixo - 150°C
Forte - 200°C	Muito baixo - 120°C/130°C
Moderado - 180°C	

OVOS

Foram utilizados de tamanho extra grande, em temperatura ambiente.

VINHOS

Foram utilizados vinhos nacionais de boa qualidade, de acordo com os requisitos de cada receita. No caso dos brancos, escolhemos sempre os secos.

É bom evitar os vinhos doces, ou suaves.

CREME DE LEITE

Foi utilizado, normalmente, o creme de leite fresco. Como sua textura varia muito, de acordo com as diferentes marcas e épocas do ano, é importante utilizar a textura correta para o preparo adequado da receita.

ÓLEO

Quando não especificado, foi utilizado o óleo de milho por ser de sabor neutro.

BOUQUET GARNI

É um amarradinho padrão de salsa, tomilho e louro. Para prepará-lo, amarre com um barbante limpo essas três ervas. Como ele permite muitas variações, normalmente citamos a sua composição.

AL DENTE

Algumas vezes o ponto *al dente* é referido nas receitas de massa. A massa *al dente* é um pouco durinha, levemente resistente aos dentes. Ela não é totalmente cozida. O centro da massa não é cozido e fica ligeiramente mais claro.

CHAMPIGNONS

Sempre que não especificado, foi usado o *champignon* mais comum no mercado, isto é, o *champignon* de Paris, fresco, que também pode ser substituído pelo *champignon* em conserva.

MANTEIGA CLARIFICADA

Ingredientes e utensílio

200g de manteiga sem sal / 1 pano de cozinha bem limpo para filtrar a manteiga.

Modo de fazer

Coloque a manteiga numa frigideira de fundo bem espesso e leve ao fogo realmente baixo. Deixe derreter toda a manteiga. Tire do fogo e, 2 ou 3 minutos depois, utilizando uma escumadeira, retire a espuma que se forma na superfície. Depois, filtre utilizando o pano. Deve ficar uma camada de sedimentos na frigideira.

Utilize imediatamente, ou conserve na geladeira por muito tempo numa jarra bem fechada.

Rendimento: 3/4 de xícara de chá (150g).

CHANTILLY

Ingredientes

1/2 litro de creme de leite fresco e gelado / 3 colheres de sopa de açúcar de confeitiro GLAÇÚCAR / 1 colher de chá de essência de baunilha.

Modo de fazer

Bata o creme de leite com o açúcar e a baunilha, usando a velocidade mínima da batedeira. Considere pronto quando a espessura do creme se apresentar consistente e uniforme.

Rendimento: 500g (aproximadamente).

CALDOS E MOLHOS BÁSICOS

Algumas receitas usam caldos e molhos básicos. Aqui estão as receitas desses caldos e molhos que complementam as receitas dos pratos. São preparações relativamente fáceis, que podem ser feitas com antecedência. Muitas podem ser guardadas na geladeira e todas melhoram bem muitos pratos.

CALDO DE PEIXE (fumê)

Ingredientes

1kg de cabeças e espinhas de peixe / 1 1/2 litro de água / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 cebola média, cortada em rodelas / 1 alho-porró / 1 cenoura média / 5 ramos de salsaínia.

Modo de fazer

Coloque as cabeças e espinhas de peixe numa panela grande. Leve ao fogo e refoque levemente. Acrescente os demais ingredientes. Deixe abrir fervura e cozinhe por 45 minutos no fogo brando. Vá retirando a gordura que se forma à superfície. Coe e reserve-a para posterior utilização.

Rendimento: 7 xícaras de chá.

NOTA: use cabeças e espinhas de peixe de primeira qualidade, que não tenham sabor característico, ou muito forte. O linguado, o robalo e a pescada dão bons caldos.

CALDO DE CARNE OU DE GALINHA (consomé)

Ingredientes

1 cenoura / 1 cebola média inteira / 4 cravos / 3 a 3 1/2 kg de carne magra (ou galinha) e ossos / 10 grãos inteiros de pimenta-do-reino preta / 1 bouquet garni feito com 6 ramos de salsa, 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho e 1 cebolinha verde / folhas verdes de 1 alho-porró (ou 1 talo de salsa picado) 3 litros de água fria / 1 colher de chá rasa de sal.

Modo de fazer

Lave bem a cenoura e corte em rodela. Retire a casca da cebola (se for de casca vermelha, basta lavar, não precisa descascar) e corte em duas metades.

Espete os cravos nas metades da cebola.

Numa panela grande, leve os ingredientes e a água fria a ferver, em fogo baixo, retirando, em intervalos a espuma que se formar. O caldo se reduzirá à metade, ficando com excelente sabor. Retire a carne (ou a galinha), os ossos e os temperos. Para desengordurar o caldo, deixe esfriar em temperatura ambiente e depois leve à geladeira por 6 a 8 horas. Passando esse tempo, com uma escumadeira ou colher de sopa, retire a gordura que se solidificou na superfície.

Rendimento: 7 xícaras de chá.

NOTA: para obter um caldo bem concentrado, deixe mais tempo no fogo.

CALDO DE GALINHA OU DE FRANGO

Ingredientes

3kg de carcaça de galinha ou de frango / 1 cenoura média, cortada em fatias / 1 cebola média, cortada em fatias / 1 cebola média, inteira / 1 cravo / 1 alho-porró / 6 grãos inteiros de pimenta-do-reino branca / 1 talo de salsa / 4 ramos de salsa / 3 litros de água.

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa panela grande. Leve ao fogo, deixe abrir fervura, baixe o fogo e deixe cozinhando durante 2 horas em fogo brando. Vá retirando com uma concha a gordura que se forma à superfície.

Coe muito bem e reserve para utilização posterior.

Rendimento: 7 xícaras de chá.

NOTA: pode-se dar uma rápida torrada nas carcaças, levando-as ao forno antes de preparar o caldo. Ele ficará um pouco mais escuro e consistente. Se desejar um caldo de coloração mais intensa, leve as carcaças a uma assadeira grande para adquirirem uma coloração dourada no forno. Transfira-as, então, para a panela e, com um pouco da água já medida, raspe o fundo da assadeira, também adicionando esse caldo à panela.

BÊCHAMEL (molho branco)

Ingredientes

40g de manteiga / 40g de farinha de trigo / 1/2 litro de leite / 1/2 colher de café de sal.

Modo de fazer

Derreta a manteiga numa panela de fundo espesso, em fogo brando. Vá acrescentando a farinha aos poucos, sempre mexendo com uma colher de pau vigorosamente para não formar caroços.

Quando a farinha dourar, acrescente o leite frio. Continue mexendo até o final da preparação. Deixe cozinhar por 5 minutos, após abrir fervura, e acrescente o sal.

Rendimento: 2 1/2 xícaras de chá.

CREME AZEDO (*sauercream*)

Ingredientes

200g de creme de leite fresco / 1/4 de limão.

Modo de fazer

Misture o creme de leite com o suco do limão e deixe descansar por algumas horas em local quente, como o forno desligado, ou um canto do fogão.

MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

3 colheres de sopa de óleo / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média picada / 1 cenoura pequena picadinha / 1 talo de salsa verde muito bem picado / 1 kg de tomates bem maduros sem peles e sem sementes / 1/2 colher de café de açúcar UNIÃO / 1 xícara de chá de água (ou vinho branco seco) / sal a gosto.

Modo de fazer

Esquente no fogo médio o óleo e o azeite numa frigideira, ou panela de fundo grosso e frite rapidamente, até começar a mudar de cor, a cebola. Acrescente a cenoura e o salsa e frite-os muito rapidamente.

Junte o tomate e refogue por uns 5 minutos. Baixe o fogo, adicione o açúcar para tirar a acidez e o líquido (água ou vinho branco). Cozinhe por 30 minutos. Se a água começar a secar, reponha. Salgue a gosto antes de retirar do fogo.

Rendimento: 2 ½ xícaras de chá.



FESTAS



DE AMIGOS



Para as reuniões de amigos, receitas elaboradas, sofisticadas, algumas das quais lembrando as de restaurantes.

Elas visam aquelas ocasiões nas quais casais se reúnem em torno da mesa de um deles para um bom jantar tranquilo e longas conversas. Hoje em dia, essas reuniões são bastante comuns.

Muitas vezes, as pessoas preferem a privacidade da casa, longe do burburinho dos restaurantes, os tradicionais pontos de encontro.

São reuniões planejadas, combinadas com antecedência nas quais os pratos lembram mesmo alguns feitos em restaurantes. O sotaque francês de algumas receitas é evidente.

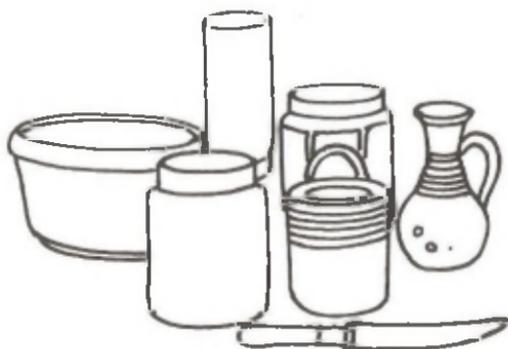
Quase todos os pratos podem ser preparados, ou pelo menos adelantados, com alguma antecedência, o que libera o casal anfitrião para receber os amigos.

Como entrada principal, a sopa de agrião com coxinhas de frango que pode ser esquentada, ou terminada na hora. Do mesmo modo, a terrina de truta e a *bisque* podem ser preparadas antes, deixando a montagem para o final. A sopa é delicada e pode ser feita com rãs com efeito também excelente.

A terrina de truta deve ser escolhida pelos que gostam de paladares suaves com muitas nuances. Do mesmo modo, o pernil de cordeiro, assado no forno, não exige muito a presença de quem o faz na cozinha. É temperado antes e deve ser colocado no forno com tempo calculado. Quando chegar ao ponto desejado, basta retirá-lo do forno e fazer os molhos em poucos minutos. É melhor cortar as fatias finas de carne na hora, à mesa e servir em pratos quentes, principalmente se a carne apresentar alguma gordura. O pernil de cordeiro deve ser servido quente para manter o sabor.

Os pratos cozidos ou preparados na panela podem parecer complicados, no entanto podem ser feitos com antecedência. Assim é com o lombo recheado com damasco, um prato de belo efeito visual e adequado para quem gosta de paladares ligeiramente ácidos e com o frango capão com molho branco, o *poulard à la creme*, uma tradicional receita francesa. Neste caso, um paladar mais suave.

O pato com azeitonas tem molho muito gostoso, de paladar marcante e que vai bem misturado com o nosso arroz tradicional. É melhor reservá-lo para reuniões com apenas dois casais, pois o pato não rende muito. Ele pode parecer grande porque tem carcaça avantajada mas, relativamente pouca carne. O sabor da carne de pato é bem pronunciada, característico e combina muito bem com o molho com muita azeitona.

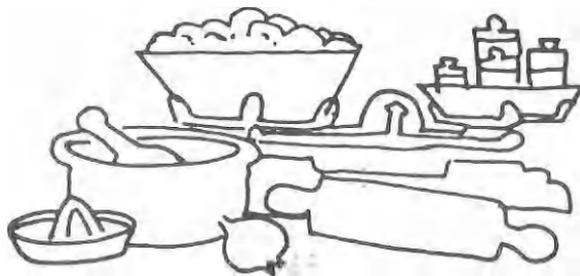


A carne seca na moranga com requeijão cremoso é outro prato belíssimo. Provoca um grande impacto. Mas vai muito além disso e é dos mais saborosos. A moranga tem papel importante no paladar final, não sendo apenas uma peça de decoração. É importante que a sua polpa fique bem molinha, pois combina muito bem com o paladar da carne seca com requeijão. Um prato de classe, que mistura tradição brasileira com técnicas e ingredientes usados nas cozinhas europeias.

No caso do filé de pescada com molho de tomate e purê de brócolis, o que impressiona é a maneira de preparar o peixe. Aqui temos verdadeira invenção.

O purê de brócolis e o molho de tomate podem ser deixados prontos. Na hora, apenas a passada rápida dos filés de peixe no forno. Desse modo, o peixe conserva todo o seu sabor, fica como se tivesse sido feito no vapor. Tudo sem gorduras e sabores estranhos. Já os filés com molho de mostarda e ao conhaque são pratos típicos de restaurantes. Demandam algum tempo na cozinha, mas não muito. É melhor deixar tudo preparado e grelhar na hora de passar o molho. O filé com molho de mostarda é um clássico, velho conhecido dos frequentadores de restaurantes. O filé ao conhaque também se destaca pelo molho.

Finalmente, duas sobremesas para mostrar que o café vai muito além da xícara, dá um toque todo especial ao *parfait* e ao suflê.



DE AMIGOS

ÍNDICE

Sopa de agrião com coxinhas de frango.....	13
Frango capão com molho branco.....	14
Filé <i>Mignon</i> ao molho de mostarda.....	15
Filé <i>Mignon</i> ao conhaque.....	16
Terrina de truta com <i>bisque</i> de camarão.....	17
Filé de pescada no forno com molho de tomate e purê de brócolis.....	18
Pernil de cordeiro com molhos de mostarda e hortelã.....	21
Lombo recheado com damasco.....	22
Carne seca na moranga com requeijão cremoso.....	23
Pato assado com azeitonas (<i>Canard aux Olives</i>).....	24
♦ <i>Parfait</i> de café.....	25
♦ Sufilê de café.....	26



SOPA DE AGRIÃO COM COXINHAS DE FRANGO

Ingredientes

100g de manteiga / 2 cebolas pequenas picadas / 18 coxinhas de frango sem as peles / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 litro de consomê de frango (ver dicas, pág. 6) / 1/2 garrafa de vinho branco seco Riesling / 1 maço de agrião / 1/2 colher de sopa de farinha de trigo / 2 gemas, / 250g de creme de leite / 1 colher de sopa de salsa picada.

Modo de fazer

Numa panela grande es quente 1/3 da manteiga e frite muito rapidamente as cebolas, que devem apenas murchar.

Tempere as coxinhas com sal e pimenta e coloque nessa panela. Deixe fritar até começar a dourar. Acrescente, então, o consomê de frango e o vinho. Cozinhe em fogo médio durante 20 minutos, até que as coxinhas fiquem bem cozidas e macias. Retire as coxinhas da panela e reserve o caldo. Desosse e desfie as coxinhas e reserve.

Do maço de agrião retire apenas as folhas, lave e seque bem.

Esquente 1/3 de manteiga em outra panela e refoque o agrião durante 5 minutos, em fogo médio.

Coloque esse agrião no caldo preparado anteriormente e leve a panela ao fogo médio. Misture o restante (1/3) da manteiga à farinha, isto é, prepare uma *beurré manié* e coloque também na panela. Deixe o caldo cozinhar por cerca de 1/2 hora. Retire do fogo, deixe amornar, passe pelo liquidificador e depois pela peneira bem fina, forçando com uma colher de pau.

Misture as gemas ao creme de leite. Tire a panela do fogo e incorpore esse creme de leite à sopa batendo vigorosamente. Volte as coxinhas desfiadas à sopa.

Retorne a panela ao fogo bem brando apenas para esquentar as coxinhas. Depois que a sopa recebeu o creme de leite, deve ferver mais. Verifique o tempero e coloque na sopeira.

Espalhe a salsa para decorar e sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções

NOTA: pode-se também preparar essa sopa com pernas de rã.



FRANGO CAPÃO COM MOLHO BRANCO

Ingredientes e utensílio

1 frango capão de 2kg (aproximadamente) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de óleo / 100g de manteiga clarificada (ver dicas, pág. 5) / 1 colher de sopa bem cheia de cebola picadinha / 6 colheres de sopa de conhaque para flambar / 1 colher de sopa de molho inglês / 1 colher de chá de farinha de trigo / 1/2 litro de creme de leite / 1 pitada de noz moscada / 300g de champignons cortados em lâminas / 1/2 colher de sopa de suco de limão / 1 colher de chá de estragão seco / 1 frigideira grande de fundo grosso.

Modo de fazer

Corte o frango nas juntas, em 8 partes. Salgue e apimente. Esquente o óleo e a manteiga na frigideira e coloque os pedaços de frango. Tampe parcialmente a frigideira e frite em fogo baixo, durante 50 minutos. É preferível usar uma chapa de amianto entre a chama e a frigideira para distribuir o calor por igual. Verifique se a manteiga não está queimando. Ela deve escurecer um pouco e penetrar na carne.

Quando o frango estiver bem douradinho, coloque 1 xícara de chá de água e deixe cozinhar por 15 minutos, até toda água secar, só ficar a gordura. Retire os pedaços de frango e reserve. Descarte quase toda a gordura, só deixe um pouquinho no fundo da frigideira e refogue no fogo médio, até começar a mudar de cor, a cebola. Retire a frigideira do fogo, espalhe o conhaque e flambe. Abafe o fogo com a tampa quando ele começar a ficar fraco, antes dele apagar naturalmente.

Acrescente o molho inglês. Dissolva a farinha no creme de leite e coloque na frigideira. Junte a noz moscada. Deixe esse creme engrossar durante 3 a 5 minutos no fogo médio.

Retorne os pedaços de frango, baixe bem o fogo e deixe cozinhar mais 5 minutos até o frango ficar macio. Se o frango ainda não estiver macio, acrescente 1/2 copo de água e deixe cozinhar mais um pouco.

Enquanto o frango estiver cozinhando, transfira 3 ou 4 colheres de molho da frigideira para uma panela pequena. Leve ao fogo brando e coloque os *champignons* e o suco de limão. Cozinhe 5 minutos e reserve.

Quando o frango estiver praticamente pronto, 5 minutos antes de servir, junte os *champignons* cozidos e o estragão. Verifique o tempero e sirva com arroz branco.

Rendimento: 6 a 8 porções



FILE MIGNON AO MOLHO DE MOSTARDA

Ingredientes e utensílio

4 filés mignon de 250g cada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa de óleo / 9 colheres de sopa de manteiga / 2 cebolas médias picadas / 2 talos de salsaõ verde, picados / 2 ramos de tomilho (ou 1 pitada de tomilho em pó) / 2 folhas de louro / 1/2 xícara de chá de caldo de carne bem concentrado (ver dicas, pág. 6) / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 1 colher de chá de farinha de trigo / 8 colheres de sopa de mostarda picante, tipo Dijon / 1 xícara de chá de creme de leite / 1 frigideira de fundo grosso.

Modo de fazer

Tempere os filés com sal e pimenta. Na frigideira quente o óleo e 1 colher das de manteiga e frite os filés. Cerca de 5 minutos de cada lado. O filé não deve ser bem passado, deve ficar rosado no centro. Retire e reserve numa estufa. Quem quiser, pode também fritar os filés quando o molho estiver quase pronto.

Prepare o molho. Esquente o restante da manteiga (8 colheres) e frite rapidamente a cebola e o salsaõ. Eles devem murchar, mas não mudar de cor. Acrescente o tomilho, o louro e o caldo de carne.

Deixe cozinhar 5 minutos no fogo médio. Coe, descarte as partes sólidas e volte ao fogo. Acrescente, então o vinho. Dissolva a farinha num pouco de água e junte ao molho. Adicione ainda a mostarda. Cozinhe mais 5 minutos para reduzir e engrossar um pouco o molho. Baixe o fogo e acrescente o creme de leite. Deixe cozinhar mais 5 minutos. O molho já deve estar bem grosso, praticamente pronto. Salgue e prove o tempero.

Retorne os filés (e o suco que eles deixam no prato) ao fogo, apenas para esquentar e pegar um pouco do paladar do molho. Sirva imediatamente com batatas cozidas e passadas na manteiga.

Rendimento: 4 porções



FILE MIGNON AO CONHAQUE

Ingredientes e utensílio

Casca de 1 limão (só use a parte verde, pois a branca dá gosto amargo) / casca de 1/2 laranja / 4 colheres de sopa de manteiga / 1/2 colher de chá de páprica doce / 4 colheres de sopa de azeite de oliva / 3 folhas de louro / 6 filés mignon de 200g cada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1/2 xícara de chá de conhaque / 1 cebola média picada / 1/2 xícara de chá de cerveja clara / 2 colheres de sopa de catchup / 2 colheres de sopa de molho inglês / 3 colheres de sopa de salsinha picada / 1/2 xícara de chá de creme de leite / 1 frigideira grande de fundo grosso.

Modo de fazer

Cozinhe rapidamente em um pouco de água as cascas de limão e laranja. Retire do fogo e deixe amornar. Tire-as da água. Misture, então, as cascas dos citricos na manteiga e junte a páprica. Reserve.

Esquente o azeite na frigideira, acrescente as folhas de louro.

Tempere os filés com sal e pimenta e frite no azeite por 5 minutos de cada lado, ficarão ao ponto, meio mal passados. Retire-os da frigideira e reserve-os em uma estufa (o forno aquecido e desligado funciona bem como estufa).

Deite o azeite fora da frigideira e retire as folhas de louro.

Coloque, em seguida, o conhaque e raspe o fundo para aproveitar o suco da carne que se formou. Acrescente a manteiga temperada e reservada e junte a cebola. Deixe refogando até a cebola começar a mudar de cor. Em seguida, junte a cerveja, o *catchup*, o molho inglês e a salsinha. Coloque, também, o suco que os filés soltaram no prato.

Deixe esse molho ferver durante 2 minutos para reduzi-lo um pouco. Acrescente o creme de leite. Salgue e apimente a gosto. Coe o molho.

Disponha os filés num prato de servir e guarneça com o molho.

Sirva com arroz branco ou batatas gratinadas.

Rendimento: 6 porções



TERRINA DE TRUTA COM *BISQUE* DE CAMARÃO

Ingredientes e utensílio - terrina de truta

600g de filés de trutas bem limpos, sem as peles / 1 ½ colher de chá de sal / 4 claras / 1/2 litro de creme de leite fresco / 1 colher de sopa de manteiga / 1 refratário de 25cm por 10cm e com cerca de 6cm de altura.

Ingredientes - bisque de camarão

350g de cascas e cabeças de camarão / 100g de manteiga / 1/2 xícara de chá de conhaque / 1 litro de caldo de peixe (ver dicas, pág. 5) / 1 colher de chá de farinha de trigo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 8 camarões médios.

Modo de fazer - terrina de truta

Corte os filés em pedaços pequenos e depois passe duas ou três vezes pelo moedor, regulado no mais fino possível. É importante conseguir uma massa fina e homogênea. Se for usar o processador de alimentos, deixe moer realmente bem. Adicione o sal. Coloque numa tigela e misture as claras. Numa tigela maior, à parte, coloque cubos de gelo e um pouco de água. Encaixe a vasilha com o preparado na outra com gelo e espere esfriar por 10 minutos. Mexa de tempos em tempos para gelar por igual.

Depois, sempre no gelo, incorpore muito bem o creme de leite.

Unte o refratário com a manteiga e deposite a terrina. Deve ficar com uma altura de 5cm. Cubra com duas folhas de papel alumínio.

Esquente o forno na temperatura moderada (180°C). Leve a terrina ao forno no banho-maria, por cerca de 1 hora e 10 minutos. Depois de 50 minutos, comece a verificar o ponto. Observe se não esta alourando a superfície. Se a terrina estiver suficientemente sólida, perfure com uma agulha. Se a parte da agulha que ficar no centro da terrina sair bem quente, está no ponto. Para desenformar, passe uma faca pelas laterais e depois vire sobre um prato de servir.

Modo de fazer - bisque de camarão

Coloque as cascas e cabeças de camarão numa panela e amasse um pouco com um pilão, ou cabo de faca. Coloque 1/3 da manteiga na panela e leve ao fogo médio. Deixe refogar por 5 minutos, até que as cascas de camarão fiquem vermelhinhas. Acrescente, então, o conhaque e deixe o líquido reduzir-se pela metade.

Adicione o caldo de peixe e, sempre no fogo médio, cozinhe 30 minutos.

Passar por uma peneira e retorne ao fogo. Misture 1/3 da manteiga com a farinha e junte à *bisque*. Deixe reduzir até engrossar, por mais 5 minutos. Salgue e apimente a gosto.

Um pouco antes de servir, esquente o restante da manteiga numa frigideira e frite os camarões, 3 minutos de cada lado.

A *bisque* pode ser colocada diretamente sobre a terrina, ou então, servida a parte, com os camarões. Se quiser, divida a terrina em 8 pedaços e coloque sobre cada um deles um camarão e depois guarneça com a *bisque*.

Rendimento: 8 porções

FILE DE PESCADA NO FORNO COM MOLHO DE TOMATE E PURÊ DE BRÓCOLIS

Ingredientes - molho de tomate

2 colheres de sopa de manteiga / 3 cebolas médias picadas / 8 tomates maduros, sem peles e sem sementes / 1/2 litro de caldo de peixe (ver dicas, pág. 5) / 6 folhas de manjeriço (opcional) / 1/2 litro de creme de leite / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - peixe

8 filés de pescada com 1cm de espessura cada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga bem cheia.

Ingredientes - purê de brócolis

600g de flores de brócolis (aproximadamente) / 3 colheres de sopa de molho béchamel, bem espesso (ver dicas, pág. 6) / 400g de creme de leite / 1 colher de sopa, bem cheia, de queijo parmesão ralado / 2 colheres de café de noz moscada moída.

Modo de fazer - molho de tomate

O molho deve ser feito com antecedência, de maneira a estar pronto quando os filés saírem do forno.

Esquente a manteiga e refogue as cebolas rapidamente, para ficarem murchas sem mudarem a cor. Acrescente os tomates, o caldo de peixe, o manjeriço e deixe cozinhar por 15 minutos.

Junte o creme de leite, o sal e a pimenta e cozinhe por 5 minutos, no fogo baixo.

Retire do fogo, deixe amornar, passe pelo liquidificador e depois por uma peneira.

Volte ao fogo para esquentar e verifique o sal e a pimenta. Distribua o molho nos pratos.

Modo de fazer - peixe

Limpe bem os filés e tempere com o sal e a pimenta. Esquente o forno a uma temperatura muito forte (250°C). Unte a assadeira com a manteiga e disponha nela os filés de peixe.

Molhe bem a mão com água e passe sobre o primeiro filé na assadeira, molhe de novo e passe sobre o segundo filé, e, assim, sucessivamente, até o último. Leve imediatamente para o forno.

Depois de 3 ou 4 minutos, quando os filés mudarem de cor, ficarem brancos, estarão prontos.

Eles ficam como se fossem cozidos no vapor. Retire cada um dos filés e coloque nos pratos, que já estarão com o molho.

Modo de fazer - purê de brócolis

Cozinhe as flores do brócolis durante 5 minutos. Retire do fogo e passe em água fria, com cubos de gelo para manter a cor. Passe, em seguida, pelo liquidificador. Se preferir, coloque algumas colheres do creme de leite para facilitar a preparação do purê.

Acrescente o molho *béchamel*. Volte ao fogo médio e cozinhe por 20 minutos, até secar a água que o brócolis solta, mexa de tempos em tempos. Quando estiver quase seco, com a consistência de purê, junte o creme de leite e deixe esquentar.

Um pouco antes de servir, acrescente o queijo, a noz moscada e verifique o tempero com cuidado, pois o queijo é salgado.

Coloque o purê, por fim, nas laterais dos pratos.

Rendimento: 8 porções

À direita: filé de pescada no forno com molho de tomate e purê de brócolis.





PERNIL DE CORDEIRO COM MOLHOS DE MOSTARDA E HORTELÃ

Ingredientes - pernil e molho de mostarda

1 pernil de cordeiro de 2kg (aproximadamente) / 100g de manteiga / 5 colheres de sopa de mostarda tipo Dijon / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 2 colheres de sopa de suco de limão / 3 dentes de alho picados / 1 colher de sopa de sal / 1 ½ xícara de chá de vinho tinto (ou Madeira) / 1/2 colher de sopa de farinha de trigo / 1 ½ xícara de chá de caldo de galinha (ver dicas, pág. 6) (se possível, seria melhor substituir por caldo feito com osso de cordeiro) / 3 colheres de sopa de dill picadinho (opcional).

Ingredientes - molho de hortelã clássico

3 colheres de sopa de açúcar mascavo DOURADINHO / 1/4 de xícara de chá de água / 1/3 de xícara de chá de hortelã picada / 1/2 xícara de chá de bom vinagre de vinho tinto.

Modo de fazer - pernil e molho de mostarda

Limpe o pernil do excesso de gordura e nervos. É bom pedir ao açougueiro que retire uma glândula que dá cheiro forte e que fica na junção dos músculos da parte de trás, onde a carne afina. Misture numa tigela a manteiga, 3 das colheres de mostarda (2 ficam para o molho); azeite, suco de limão, o alho e o sal. Passe essa mistura no pernil e deixe descansando 4 horas na geladeira.

Esquente o forno com antecedência em temperatura muito forte (250°C).

Coloque o pernil numa assadeira, deixe-o chegar à temperatura ambiente e leve ao forno muito forte por 20 minutos. Depois, abaixe bem o fogo, forno baixo (150°C) e deixe de 50 minutos a 1 hora (12 minutos para cada meio quilo, se quiser que o pernil fique mais mal passado e 15 minutos para cada meio quilo, se quiser mais bem passado).

Pode-se, também, calcular de 20 a 30 minutos para cada 1/2 kg no forno moderado (180°C), sem a primeira passada no forno muito forte (250°C).

Apague o forno e transfira o pernil para a travessa na qual ele será servido. Coloque essa travessa com o pernil no forno apagado.

Espalhe o vinho na assadeira na qual o pernil foi assado e raspe o fundo. Transfira esse líquido para uma panela. Dissolva a farinha num pouco de água e junte ao molho. Acrescente, também, o caldo de galinha, o dill e a mostarda restante. Leve ao fogo forte até ficar meio cremoso. Verifique o sal,coe e coloque numa molheira.

Sirva o pernil com batatas cozidas e passadas na manteiga e o molho ao lado.

Modo de fazer - molho de hortelã clássico

Coloque o açúcar na água e leve ao fogo alto até ferver. O açúcar deve ser dissolvido totalmente na água. Retire do fogo e acrescente os demais ingredientes. Cubra e deixe descansar de 2 a 4 horas antes de servir. Rende, aproximadamente, 1 xícara de chá.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: o molho de hortelã é usado como opção. A receita pode ser aproveitada mais apropriadamente para um pernil menos temperado.

À esquerda: pernil de cordeiro com molhos de mostarda e hortelã.

LOMBO RECHEADO COM DAMASCO

Ingredientes

2 kg de lombo de porco magro / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / suco de 1 limão / 3 xícaras de chá de vinho branco seco / 200g de damasco seco / 150g de bacon em fatias / 4 colheres de sopa de óleo.

Modo de fazer

Tempere o lombo na véspera com sal, pimenta e limão. Acrescente o vinho, cubra e deixe descansar na geladeira.

No dia seguinte, coloque os damascos de molho por uma hora na água fresca.

Retire o lombo da marinada e enxugue. Com uma faca afiada, abra o lombo para formar uma manta de carne larga e com cerca de 1cm de espessura.

Tire os damascos da água e pique em pedaços pequenos. Corte o *bacon* em pedaços pequenos, de 1cm.

Espalhe sobre a manta de lombo metade dos damascos e o *bacon*. Enrole a carne, como se estivesse fazendo um rocambole. Amarre com barbante nas extremidades e no centro.

Esquente o óleo no fogo forte numa panela grande suficiente para acomodar o lombo. Frite muito bem de todos os lados, até ele ficar bem dourado. Baixe um pouco o fogo e coloque a marinada em várias etapas, perto de 1/2 xícara de chá por vez. Fica no fogo cerca de 45 minutos. O lombo deve ficar bem cozido. Se a marinada não for suficiente, acrescente um pouco de água. Quando o lombo estiver bem cozido, retire e reserve em local quente.

Coloque a outra metade restante do damasco na mesma panela com 1 xícara de café de água. Deixe cozinhar 10 minutos em fogo baixo.

Volte o lombo à panela para esquentar bem e pegar um pouco o gosto do molho. Apenas 5 minutos. Retire o lombo, coloque no prato de servir, corte e descarte os barbantes. Cubra com o molho e sirva com arroz branco.

Rendimento: 5 porções



CARNE SECA NA MORANGA COM REQUEIJÃO CREMOSO

Ingredientes e utensílio

1kg de carne seca sem gordura / 1 moranga média (3 a 4kg) / 1 colher de sopa de sal / 1 limão cortado em rodelas / 4 colheres de sopa de óleo de milho / 3 cebolas médias picadas / 2 dentes de alho / 3 ramos de salsinha / 3 ramos de cebolinha verde / 1 folha de louro / 1 colher de café de orégano / 1 xícara de chá de água / 200g de requeijão cremoso / 250g de creme de leite / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 panela bem grande (em que caiba a moranga).

Modo de fazer

Comece a preparar na véspera. Coloque a carne seca para dessalgar na água fresca. Troque a água 3 ou 4 vezes.

No dia seguinte, retire a carne da água e cozinhe até ficar bem macia. Se for usada panela de pressão, perto de 35 minutos. Na panela normal, 2h e 30 min.

Enquanto a carne estiver cozinhando, prepare a moranga. Abra uma tampa na parte superior e retire com uma colher as sementes e fibras.

Coloque a moranga na panela. Cubra com água. Junte o sal e as rodelas de limão. Cozinhe no fogo médio durante 40 minutos contados a partir do momento em que abrir fervura. Verifique se a polpa está realmente macia. Retire a moranga da panela e enxugue muito bem. Reserve.

Volte a trabalhar a carne seca. Verifique se está bem macia, escorra, então, a água, deixe esfriar e desfie com as mãos.

Esquente o óleo numa panela e frite a cebola e o alho até começarem a mudar de cor. Junte a carne seca e refogue. Faça um amarradinho com a salsinha, cebolinha e louro. Coloque na panela. Acrescente o orégano e a água. Deixe refogar 2 minutos, junte e misture bem o requeijão e o creme de leite. Apimente ligeiramente e prove o tempero.

Para a montagem final do prato, recheie a moranga com o refogado de carne seca. Esquente o forno na temperatura muito forte (220° a 250°C).

Embrulhe muito bem a moranga em papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos.

Retire do forno, desembulhe e descarte o papel alumínio. Retire e descarte, também, o amarradinho de ervas. Com uma colher, cave um pouco de polpa da moranga e coloque por cima do creme.

Sirva com arroz branco. A medida que o prato for sendo servido, pode-se ir retirando mais pedaços da polpa da moranga para servir junto com a carne seca.

Rendimento: 6 a 8 porções



PATO ASSADO COM AZEITONAS

(CANARD AUX OLIVES)

Ingredientes e utensílio - pato

1 pato grande de 2kg (aproximadamente) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 400g de azeitonas verdes sem os caroços / 1 xícara de chá mal cheia de água / 1 assadeira pequena.

Ingredientes e utensílio - molho

1 xícara de chá mal cheia de água / 12 cebolinhas bem miúdas e inteiras / 1 colher de sopa de farinha de trigo levemente torrada / 2 xícaras de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 2 tomates sem peles e sem sementes / 1 bouquet garni (um amarradinho de 6 ramos de salsa, 1 folha de louro e 2 folhas de tomilho, que podem ser substituídas por 1 colher de chá de tomilho seco) / 1½ xícara de chá de vinho tipo Madeira ou Porto / 1 panela grande para conter o pato.

Modo de fazer - pato

Limpe bem o pato e tempere com pouco sal (pois, as azeitonas que serão usadas já são, normalmente, salgadas) e pimenta.

Afervente ligeiramente as azeitonas passando-as por água fria e coloque grande parte delas na cavidade do pato. Reserve algumas.

Coloque a água na assadeira e ponha aí o pato. Leve ao forno moderado (180°C) e asse durante 1h15min. De tempos em tempos, molhe o assado com seu próprio suco.

Modo de fazer - molho

Afervente na água as cebolinhas, durante 2 minutos. Escorra e reserve.

Recolha da assadeira 3 colheres de sopa da gordura que se solta do pato e coloque na panela. Leve ao fogo médio e refogue as cebolas por 5 minutos, quando ficarem bem tenras. Espalhe a farinha, mexendo sempre e vigorosamente com uma colher de pau, até que pegue cor, isto é, fique amarronzada. Acrescente o caldo de frango, os tomates, o *bouquet garni* e as azeitonas que sobraram quando foi feito o pato. Mexa bem e raspe o fundo da panela. Deixe por mais 5 minutos no fogo.

Quando o pato estiver assado, depois de 1h15min., retire-o do forno e recolha as azeitonas da cavidade, acrescentando-as ao molho.

Coloque, então, o próprio pato na panela com o molho, regue-o com o vinho, tampe e deixe cozinhar no fogo brando por 15 minutos.

Retire o pato da panela, disponha no prato de servir (se quiser, distriche-o).

Aumente o fogo para reduzir o molho. Quando estiver consistente, meio cremoso, verifique o tempero, retire o *bouquet garni* e disponha-o sobre o pato.

Sirva com batatas pequenas, cozidas e refogadas na manteiga ou na gordura do próprio pato, como preferir.

Rendimento: 4 porções

PARFAIT DE CAFÉ

Ingredientes

1 ½ xícara de chá mal cheia de açúcar granulado DOÇÚCAR (250g) / 1 xícara de chá de água / 10 gemas / 1 colher de sopa de chocolate em pó meio amargo / 4 colheres de chá rusas de gelatina incolor granulada (ou 4 folhas) / 2 colheres de sopa de água / 1/4 de xícara de chá de café CABOCLÓ bem forte / 6 colheres de sopa de rum (80ml) / 2 xícaras de chá de creme de leite batido até que fique firme (400ml) / 1 colher de café de óleo / 1/2 xícara de chá de creme chantilly (100ml) (ver dicas, pág. 5) / 15 grãos de café torrados para a decoração / 1 forma de pudim com abertura no centro, com 20cm de diâmetro e 10cm de altura.

Modo de fazer

Misture o açúcar com a 1ª xícara de chá de água e leve ao fogo para fazer uma calda em ponto de fio fraco. Retire do fogo e deixe esfriar.

Leve essa calda ao banho-maria e acrescente as gemas, uma a uma, batendo durante 15 minutos.

Deixe esfriar e bata, com a batadeira regulada no máximo, até dobrar de volume. Acrescente o chocolate.

Em outra tigela, hidrate a gelatina com as 2 colheres de sopa de água. Acrescente o café quente ao rum. Dissolva muito bem a gelatina e misture bem. Deixe esfriar, misture ao creme de chocolate preparado anteriormente. Reserve.

Unte a forma com o óleo. Distribua muito bem o óleo por toda a superfície e descarte eventuais excessos.

Coloque o *parfait* na forma e leve à geladeira por 6 horas. Verifique se ele está bem firme e desenforme com cuidado, virando sobre o prato de servir.

Decore com o *chantilly* e os grãos de café.

Rendimento: 8 porções



SUFLÊ DE CAFÉ

Ingredientes

9 folhas de gelatina (ou 7 ½ colheres de chá rasas de gelatina granulada) / 1 ¼ de xícaras de café PILÃO bem forte / 1/2 xícara de chá de uísque / 6 gemas / 1 ½ xícara de chá de açúcar de confeitiro GLAÇUCAR (175g) / 1 ½ xícara de chá de creme de leite batido até que fique firme (300g) / 6 claras / 1 xícara de chá de creme de chantilly (200g) (ver dicas, pág. 5) / 1 xícara de chá de nozes picadas / 8 nozes inteiras cortadas em metades (60g) / 1 forma redonda de 15cm de diâmetro e 8cm de altura / 1 pedaço de cartolina retangular de 60 por 10cm.

Modo de fazer

Enrole a cartolina na forma, formando um “colarinho” que deve ficar uns 5cm acima da boca. Amarre com um barbante.

Dissolva a gelatina no café e junte o uísque. Reserve.

Bata as gemas com o açúcar até dobrar de volume. Misture, então, essa gema batida à gelatina com café e uísque.

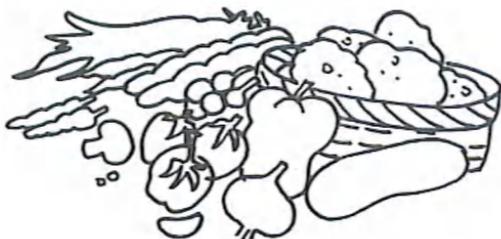
Acrescente à mistura o creme de leite e mexa bem, delicadamente, sem bater.

Bata as claras em neve e incorpore à mistura. Faça isso também delicadamente, sem bater, para não desmontar.

Coloque na forma e leve à geladeira por 6 horas.

Na hora de servir, verifique se o suflê está firme e retire a cartolina. Cubra com *chantilly* e enfeite com as nozes picadas e as nozes cortadas em metades.

Rendimento: 6 a 8 porções



COM AS CRIANÇAS



A final, o que as crianças gostam mesmo de comer? Uma resposta nada fácil, pois não há possibilidades de padronizar, de escolher determinados pratos que seriam apreciados por todas.

No entanto, é possível se ter uma idéia do que elas gostam de modo geral. Assim, neste capítulo, foram selecionadas receitas que ficam dentro desse território de fronteiras tênues, não absolutamente definidas.

Além disso, foram incluídos pratos que podem também ser tranqüilamente apreciados por adultos. A idéia é apresentar pratos para reuniões com as crianças, compartilhadas por pessoas de várias idades. Não são opções para crianças bem novas, que exigem pratos especiais, mas sim, para as que partilham normalmente a mesa com a família e que, nem sempre, tem à sua disposição pratos de sua preferência. Nessa idade muitas tem problemas de apetite, são difíceis.

Muitas mães de crianças nessa idade foram consultadas e a grande maioria salientou a predileção de seus filhos por pratos de massas, mas não todos. Tendem a rejeitar, ou a oferecer resistência a massas complicadas, com molhos e sabores que lhes são estranhos. A preferência vai para as massas simples. Dentre essas, o nhoque é um dos campeões. Um dos problemas que as mães costumam ter com seus filhos é o de convencê-los a comer verduras. Assim, para contentar os dois lados, foi selecionado um nhoque verde, com espinafre e gratinado com molho rosado, de paladar suave. Crianças não gostam muito de molhos, mas este é bem suave, nada agressivo. A lasanha também é apreciada por todos, a tradicional, com carne moída, um pouco de lingüiça e um creme também não agressivo, além dos queijos derretidos. Se a massa tem preferência bem marcada, por que não misturá-la com carne? O valor nutritivo aumenta muito e as crianças parecem apreciar essa combinação. O *fettuccine* com *polpettone* pode ser uma resposta. Afinal, o *polpettone* pode ser encarado como uma espécie de *hamburger* pois é, basicamente, feito com carne moída. Apenas leva um pouco mais de tempero, o que deverá tornar o prato mais atraente também para os adultos.

Para completar, um molho com *champignons*. Se a criança não gostar, ou estranhar, pode ser deixado de lado. Mas tem grande chance de agradar os mais velhos.

Outra constatação nessa espécie de pesquisa feita com as mães é a de que as crianças (e os adolescentes) gostam muito de queijo derretido. Preferência que vem a calhar, pois o valor nutritivo do queijo é excelente.

Vamos notar, então, que muitos pratos deste capítulo, de uma forma ou de outra, levam queijo.

O arroz de forno é um deles. O arroz é muito apreciado e este preparado no forno tem muitos atributos. Ele reúne a carne de frango e também alguns miúdos, que devem ser bem picados, bem disfarçados. As crianças normalmente apresentam resistência aos miúdos, de ótimo valor nutritivo. Mas no caso, eles vão bem misturados ao arroz e a outros ingredientes e podem driblar essa resistência. Se assim for, melhor, pois todos (mães e crianças) ficam contentes. Mas se a resistência for realmente intransponível, pode-se deixar de lado os miúdos e aumentar na mesma proporção a carne de frango.

As crianças parecem apreciar o frango e demonstram preferência muito especial pelo peito, pela carne branca, normalmente a mais disputada nos almoços familiares. No caso do peito de frango recheado, uma feliz combinação do frango com o queijo derretido. As crianças demonstram também tendência a gostar de pratos fritos desde que sequinhos. As gorduras, de modo geral, atraem pouco nesta idade.

As batatas — do purê às fritas — parecem também agradar. No rocambole há uma combinação de batata com frango. A massa leva bastante batata, misturada com farinha, para dar consistência e é enrolada com ensopado de frango. A *galette* de batata com muçarela é mais uma guarnição do que um prato em si mesmo. Ela pode ser servida sozinha, mas fica melhor se acompanhar alguma carne. Uma proposta para fugir um pouco das fritas.

As salsichas exercem uma atração toda especial nas crianças.

Elas as preferem no modo mais simples, no cachorro quente. Mas aqui a receita vai além. Para variar um pouco e tornar as salsichas mais atraentes, elas são recheadas com queijo, enroladas em *bacon* e depois gratinadas num pouco de molho de tomate. Se os mais jovens reclamarem, podem ser colocadas no pão depois de gratinadas. É bem provável que os mais velhos as prefi-

ram no prato não como recheio de sanduíches. Em todo caso, fica a opção. Uma das metas deste capítulo é propor receitas que possam ser assimiladas por todos, e que ajudam a educar o paladar das crianças, despertando o interesse por outros pratos. Afinal, o paladar pode e deve ser educado.

Ao provar as salsichas gratinadas, por exemplo, a criança pode perceber, sem fazer nenhum esforço, que existe alguma coisa além do cachorro quente, pois gosta do ingrediente básico. Isso também pode ocorrer com as iscas de peixe com molho de camarão. Muitas crianças parecem olhar com certa desconfiança para os peixes em geral. Por isso, os filés são cortados em tirinhas, não se parecem com peixes. Além disso, elas são ligeiramente empanadas e devem ser apresentadas sequinhas, sem gordura. É bem provável que esses detalhes ajudem a vencer certas resistências.

Ainda, segundo muitas mães, as crianças não encaram com simpatia os pratos com molho, mas gostam de camarão. O molho de tomate e camarão servido com iscas pode preencher um pouco essa função de educar o paladar e preparar as crianças para novos horizontes gastronômicos.

Do mesmo modo pode funcionar o bife à milanesa com creme de espinafre. O bife à milanesa em si agrada muitas crianças. Mas, o espinafre nem tanto. Talvez, apresentando na forma de creme, com seu sabor misturado ao do creme de leite, possa ser melhor assimilado. No que diz respeito às sobremesas, há quase unanimidade em torno do chocolate.

Os sorvetes com caldas, os do tipo *sundae*, parecem exercer atração irresistível nas crianças (e em muitos adultos também). Assim, apresentamos 3 caldas que podem facilitar a composição de tais sobremesas. Além da de chocolate (obrigatória e inevitável), a de manteiga (*Butterschoth*) e uma terceira com café caramelo, que dá um paladar sofisticado e peculiar. Com elas, as opções de combinações são imensas. A lembrança dos bolos de chocolate povoa a imaginação de muitos adultos e tem um especial fascínio sobre as crianças, que vão acabar se lembrando deles pelo resto da vida.

Uma lembrança doce como a infância.



COM AS CRIANÇAS

ÍNDICE

Arroz ao forno	31
Bife à milanesa com creme de espinafre	32
<i>Galettes</i> de batata com muçarela	33
Lasanha	34
Nhoque verde gratinado	35
<i>Fettuccine</i> com <i>polpettone</i>	36
Salsichas gratinadas	39
Rocambole de frango	40
Peito de frango recheado com queijo	41
Isclas de peixe com molho de camarão	42
Bolo de chocolate	43
Calda para sorvetes: chocolate, café caramelo e manteiga (<i>Butterschoth</i>)	44



ARROZ AO FORNO

Ingredientes - molho de frango

2 colheres de sopa de óleo / 600 g de frango / 200 g de moela de frango / 200 g de figado de frango / 1 cebola média picada / 1 dente de alho picado / 4 tomates sem peles e sem sementes / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1½ xícara de chá de água / 4 cenouras cortadas em quadradinhos miúdos.

Ingredientes e utensílio - arroz

2 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola média picada / 2 xícaras de chá de arroz lavado e seco / 5 xícaras de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / sal a gosto / 1 refratário de 20 cm por 30 cm.

Ingredientes para a montagem do prato

200 g de muçarela em fatias / 100 g de queijo parmesão ralado / 3 ovos cozidos e cortados em rodelas.

Modo de fazer - molho de frango

Esquente o óleo numa panela, em fogo médio. Coloque o frango e a moela, frite até começar a dourar. Junte, então, o figado, que leva menos tempo para fritar.

Quando tudo estiver bem dourado, acrescente a cebola, o alho e frite por mais 1 minuto. Junte os tomates, o sal, a pimenta e a água.

Baixe o fogo e cozinhe até o frango ficar bem macio. Retire o frango e os miúdos. Desfie o frango e pique os miúdos em pedaços pequenos. Coe o molho e retorne-o à panela. Coloque a cenoura e cozinhe durante 5 minutos. Junte o frango desfiado e os miúdos picados, também, na panela e cozinhe por mais 2 minutos. Retire do fogo e reserve.

Modo de fazer - arroz

Esquente a manteiga, frite a cebola, rapidamente e acrescente o arroz. Dê uma fritada rápida no arroz. Junte o caldo de frango e salgue.

Quando abrir fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhando até o caldo secar e o arroz ficar cozido e mole.

Modo de montar o prato

Misture o arroz ao molho de frango. Acrescente metade do parmesão. Coloque metade do arroz no refratário e cubra-o com a muçarela e os ovos. Coloque a outra metade do arroz e cubra com o restante do parmesão. Esquente previamente o forno em fogo forte (200° a 220°C).

Leve o refratário ao forno e, depois, de 10 minutos, quando o queijo da superfície começar a mudar de cor, retire e sirva imediatamente.

Rendimento: 8 porções

BIFE À MILANESA COM CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes - bife

1 kg de alcatra em bifes finos / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 ovos / 100 g de farinha de rosca / 1/2 litro de óleo para fritar.

Ingredientes - creme de espinafre

400 g de espinafre (só as folhas, sem os talos) / 1 colher de sopa de manteiga / 1 cebola média picada / 2 xícaras de chá de leite / 2 colheres de chá de maisena / 1 1/2 colher de queijo parmesão ralado / sal a gosto.

Modo de fazer - bife

Tempere os bifes com sal e pimenta. Bata os ovos com um garfo num prato fundo. Disponha a farinha de rosca em outro prato.

Esquente o óleo numa panela. Fogo médio. Não é preciso óleo muito quente para fritar os bifes.

Passes os bifes, um a um, pelos ovos, retire os excessos e depois passe pela farinha de rosca. Após empanar, frite imediatamente.

À medida que eles forem ficando prontos, ponha sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura e seque-os. Coloque-os, em seguida, no prato de servir.

Modo de fazer - creme de espinafre

Cozinhe o espinafre durante 2 minutos na água fervendo. Retire, coloque num escorredor e despeje água gelada (com cubos de gelo, de preferência) para manter a cor. Forme uma bola e esprema muito bem, prensando com as mãos. Pique miudinho e reserve.

Esquente a manteiga numa frigideira e frite a cebola até murchar, mas não mudar de cor. Acrescente o espinafre e o leite. Dissolva a maisena numa xícara de café de água e misture ao espinafre, mexendo sempre com uma colher de pau. Cozinhe por 5 minutos no fogo médio. Misture o parmesão ralado. Verifique o tempero e salgue, se necessário. Sirva imediatamente, ao lado dos bifes.

Rendimento: 5 porções

NOTA: quem quiser, pode apresentar o prato de forma diferente. Gratinado. Para tanto, são necessários 150 g de muçarela em fatias e mais 1 colher de sopa de parmesão ralado. Para montar, coloque os bifes num refratário, sem empilhá-los. Cubra com a muçarela. Depois, coloque o creme de espinafre. Cubra com o parmesão ralado e leve ao forno forte (200°C) durante 10 minutos, apenas para derreter o queijo.

GALETTES DE BATATA COM MUÇARELA

Ingredientes

1 kg de batatas cozidas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de salsinha picada / 1 colher de sopa de cebola bem picadinha (opcional) / 250 g de muçarela em fatias bem finas / 100 g de presunto em fatias bem finas / 1 tomate sem pele e sem sementes, cortado em pedacinhos / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo.

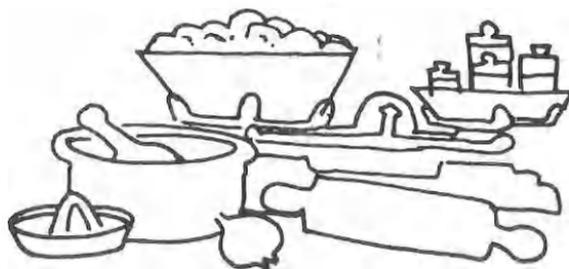
Modo de fazer

Rale as batatas na parte mais grossa do ralador. Tempere com sal e pimenta e depois junte a salsinha e a cebola.

Divida em 4 partes iguais e depois force com as mãos até formar 4 discos de mais ou menos 15 cm de diâmetro. Distribua a muçarela, o presunto e o tomate no centro de 2 desses discos. Com muito cuidado, coloque os outros discos sobre os que já contém os recheios. Uma operação delicada, pois o disco de batata é frágil. Sele bem as bordas, forçando levemente com a mão.

Esquente a manteiga e o óleo numa frigideira e frite, uma por vez, as *galletes*, por 5 minutos de cada lado. Para virá-las é preciso algum cuidado para não desfazê-las. É preferível usar uma espátula bem larga. Sirva bem quente, com o queijo derretendo.

Rendimento: 4 a 6 porções



LASANHA

Ingredientes - molho de carne

3 colheres de sopa de óleo / 50g de bacon em tiras finas / 4 cebolas médias picadas / 300g de patinho moído / 150 g de linguiça calabreza em fatias finas / 2 cenouras cortadas em quadradinhos de 1/2 cm / 1 pimentão sem as sementes, batidos no liquidificador / 1/2 litro de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 xícara de chá de vinho tinto.

Ingredientes - creme branco

1/2 litro de leite / 2 colheres de chá de maisena / 1 colher de sopa de manteiga / 250 ml de creme de leite / sal a gosto.

Ingredientes - massa

7 litros de água / 2 colheres de sopa de sal / 3 colheres de sopa de óleo / 350 g de massa para lasanha.

Ingredientes para montagem do prato

200 g de muçarela fatiada e cortada em tiras finas / 150 g de presunto fatiado e cortado em tiras finas / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / 1 refratário de 30 cm por 20 cm.

Modo de fazer - molho de carne

Comece preparando o molho, que leva mais de 3 horas para ficar pronto. Esquente o óleo no fogo médio e frite o *bacon* até dourar. Acrescente a cebola e frite até mudar de cor. Junte a carne, a linguiça, a cenoura e o pimentão. Refogue até a carne dourar levemente. Acrescente o tomate e o caldo de carne. Baixe o fogo e cozinhe. Coloque, aos poucos, 1 xícara por vez, o caldo de carne à medida que o líquido da panela for secando. Depois de 2h30min., coloque o vinho tinto e cozinhe mais 30 minutos. Verifique o sal, retire e reserve.

Modo de fazer - creme branco

Leve o leite ao fogo médio numa panela. Dissolva a maisena numa xícara de café de água e misture ao leite, mexa, vigorosamente, com uma colher de pau. Baixe o fogo e cozinhe por 50 minutos. Retire do fogo, acrescente a manteiga e o creme de leite. Salgue e reserve.

Modo de fazer - massa

Ferva a água com o sal e o óleo.

Cozinhe as fatias de lasanha nessa água. Se a massa for fresca, cozinhe de 10 a 12 minutos. A massa seca leva 18 a 20 minutos.

Escorra a massa e reserve.

Modo de montar o prato

Primeiro forre o refratário com 4 colheres do molho de carne. Depois, coloque uma camada de massa. Em seguida, outra camada de molho de carne, creme branco e, também, um pouco de muçarela e presunto. Repita essa operação até montar todo o prato. Termine com uma camada de creme branco. Espalhe o parmesão por cima.

Ligue e regule o forno em temperatura muito forte (220° a 250°C). Coloque a lasanha para gratinar durante 20 minutos. Quando o prato estiver bem quente e o parmesão começar a dourar, a lasanha está pronta.

Rendimento: 8 a 10 pratos.

NHOQUE VERDE GRATINADO

Ingredientes - nhoque verde

450 g de espinafre (só as folhas, sem os talos) / 1½ colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de cebola ralada / 300 g de ricota fresca / 3/4 de xícara de chá de farinha de trigo peneirada (90 g) / 2 gemas / 100 g de queijo parmesão ralado / 1 pitada de noz moscada.

Ingredientes - molho

100 g de manteiga / 1 cebola média picada miúda / 1 cenoura pequena bem picada / 1 talo de salsa verde muito bem picado / 10 tomates bem maduros sem peles e sem sementes / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 pitada de açúcar UNIAO / 100 g de creme de leite.

Modo de fazer - nhoque verde

Cozinhe durante 5 minutos o espinafre na água com sal. Retire, passe por um escurador e depois pela água gelada (com cubos de gelo, de preferência) para manter a cor. Esprema bem, apertando com força. Pique e reserve.

Esquente a manteiga numa frigideira e frite muito rapidamente a cebola. Acrescente o espinafre e refogue por 5 minutos, mexa sempre com uma colher de pau. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e coloque numa vasilha. Esfarele bem a ricota com um garfo e coloque na vasilha. Junte a farinha e misture, trabalhando com as mãos. Incorpore à mistura muito bem as gemas e o parmesão. Tempere com a noz moscada e verifique o sal.

Faça bolinhas de 1½ cm de diâmetro. Se a massa começar a grudar nas mãos, polvilhe as mãos com um pouco de farinha.

Ferva 5 litros de água e cozinhe os nhoques aos poucos, em etapas. Cozinhe aproximadamente por 3 ou 4 minutos. Transfira os nhoques para um refratário.

Mode de fazer - molho

Esquente a manteiga no fogo médio e frite a cebola, a cenoura e o salsa. Salgue e apimente a gosto e coloque a pitada de açúcar.

Baixe bem o fogo, acrescente os tomates e cozinhe durante 1 hora. Fogo realmente baixo. Se o líquido secar, acrescente um pouco de água. De tempos em tempos, mexa o molho com uma colher de pau.

Retire o molho do fogo, deixe esfriar um pouco, passe pelo liquidificador e depois por uma peneira.

Volte à panela, acrescente o creme de leite e leve ao fogo apenas para esquentar, por cerca de 2 minutos.

Coloque esse molho sobre o nhoque que está no refratário e espalhe o parmesão ralado. Esquente o forno na temperatura muito forte (220°C) e coloque o nhoque para gratinar durante 10 minutos. Quando o parmesão começar a mudar de cor e o molho estiver bem quente, borbulhando, o prato está pronto.

Rendimento: 4 porções

FETTUCCINE COM POLPETTONE

Ingredientes - polpettone

6 colheres de sopa de leite / 1 fatia de pão de forma, sem a casca / 500 g de patinho bem limpo e moído / 1 colher de sopa de cebola picada / 1 colher de sopa de salsinha picada / 1 ovo / 1 pitada de noz moscada / 3 colheres de sopa de óleo / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de farinha de rosca / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 xícaras de chá de molho de tomate (ver dicas, pág. 7) / 150 g de champignons cortados em 4 partes.

Ingredientes - fettuccine

400 g de massa / 4 litros de água / 2 colheres de sopa de sal (40 g) / 2 colheres de sopa de manteiga.

Modo de fazer - polpettone

Primeiro, coloque numa panela pequena o leite e o pão. Desmanche o pão até formar uma massa relativamente homogênea. Reserve. Coloque a carne moída numa tigela e junte a massa de leite com pão, a cebola, a salsinha, o ovo, a noz moscada, 1 das colheres de óleo e o parmesão. Salgue, apimente, misture tudo muito bem com as mãos. Divida a carne em 4 porções iguais e molde com as mãos, batendo bem para que eles fiquem bem firmes, forme 4 *polpettones*. Eles devem ter uns 3 cm de altura.

Passa a farinha de rosca e bata para retirar o excesso.

Esquente o restante do óleo (2 colheres) e a manteiga numa frigideira suficientemente grande para abrigar os 4 *polpettones*.

Frite muito bem os *polpettones* dos dois lados, por 7 a 8 minutos de cada lado. Eles devem ficar bem dourados, mas nunca queimar, nem apresentar pontos negros.

Descarte, então, a gordura usada da frigideira e acrescente o molho de tomate. Tampe a frigideira e cozinhe os *polpettones* por 20 a 25 minutos em fogo bem baixo. Coloque os *champignons* 10 minutos antes de servir. Verifique, também, o tempero do molho.

Modo de fazer - fettuccine

Coordene o tempo da preparação do *fettuccine* com o do molho de tomate e os *polpettones*. Se a massa for seca, deve levar uns 12 minutos para cozinhar. Massa fresca fica pronta em 5 minutos, ou um pouco menos. A massa deve ficar *al dente*, isto é um pouco durinha.

Ferva a água com o sal. Quando a água estiver borbulhando, jogue o macarrão e cozinhe. Retire, escorra e misture com a manteiga.

Sirva imediatamente, num prato quente de preferência. Se quiser, coloque os *polpettones* com o molho no centro do prato e forme uma coroa em volta com a massa.

Rendimento: 4 a 6 porções

À direita: *fettuccine* com *polpettone*.





SALSICHAS GRATINADAS

Ingredientes

12 salsichas / 2 colheres de sopa de mostarda (opcional) / 200 g de muçarela picada / 6 bacon em fatias / 350 g de molho de tomate (ver dicas, pág. 7) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 100 g de queijo tipo gruyère ralado.

Modo de fazer

Faça uma incisão longitudinal em cada salsicha sem separar as metades. Passe um pouco de mostarda no interior de cada uma delas.

Recheie-as com a muçarela. Corte as fatias de bacon em 2 metades. Enrole as salsichas fechadas com as metades das fatias de bacon e fixe-as com um palito.

Coloque o molho de tomate num refratário e disponha as salsichas, sem empilhar. Tempere com sal e pimenta. Cubra com o gruyère. Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Coloque o refratário no forno e deixe por 15 minutos. Quando o queijo da superfície estiver bem derretido e começar a mudar de cor, o prato está pronto.

Sirva com pãezinhos (pão francês) ao lado.

Rendimento: 6 porções

À esquerda: salsichas gratinadas.



ROCAMBOLE DE FRANGO

Ingredientes e utensílio - rocambole

1 kg de batatas / 4 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 ovo / 2 colheres de sopa de manteiga derretida / 1 colher de chá de fermento em pó / sal a gosto / 1 colher de sopa de óleo / 1 assadeira média de 34 cm por 25 cm (aproximadamente).

Ingredientes - recheio de frango

2 peitos de frango / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / gotas de limão / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 2 colheres de sopa de cebola picada / 2 dentes de alho socado / 1/2 xícara de água / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de chá de farinha de trigo / 100 g de presunto picadinho / 150 g de muçarela em fatias.

Modo de fazer - rocambole

Descasque e cozinhe as batatas. Passe pelo espremedor.

Coloque sobre uma mesa a farinha, o ovo, a manteiga e o fermento. Misture bem. Junte o purê de batatas, misture de novo. Bata bem essa massa com as mãos e deixe descansar por 30 minutos.

Unte a assadeira com o óleo, forre com papel-manteiga. Espalhe a massa na assadeira e leve ao forno, com temperatura moderada (180°C). Quando o topo escurecer, ficando marrom claro, a massa está pronta. Retire do forno, deixe esfriar um pouco e vire a assadeira sobre um guardanapo levemente umedecido. Reserve.

Modo de fazer - recheio de frango

Tempere os peitos de frango com o sal, a pimenta e as gotas de limão. Deixe descansar por 1 hora.

Em seguida, esquite a manteiga e o óleo numa frigideira. Frite os peitos de frango até ficarem levemente dourados. Acrescente a cebola, o alho e frite por mais 1 ou 2 minutos. A cebola deve murchar, mas, não mudar de cor. Coloque a água e deixe cozinhar no fogo baixo, até a água secar.

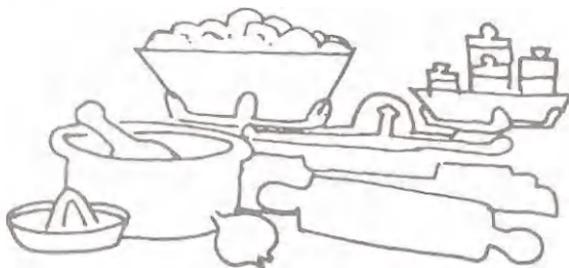
Retire os pedaços de frango e desfie com as mãos. Volte o frango à frigideira. Misture a farinha ao leite e coloque, também, na frigideira. Mexa e deixe cozinhar, no fogo baixo, por 5 minutos ou até começar a engrossar. Junte o presunto, verifique o tempero e reserve.

Coloque, para montar o rocambole, a muçarela sobre a massa.

Espalhe, em seguida, o recheio e enrole, formando um rocambole.

Sirva quente. Se estiver frio, na hora de servir, leve, rapidamente, ao forno, só para esquentar.

Rendimento: 10 porções



PEITO DE FRANGO RECHEADO COM QUEIJO

Ingredientes

4 peitos de frango desossados, mas com a pele / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 200 g de queijo tipo gruyère em pequenos pedaços, ou ralado / 50 g de queijo parmesão ralado / 150 g de presunto cru picado em pedaços bem pequenos / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo.

Modo de fazer

Divida cada peito em dois pedaços. Depois, retire o "filé" do peito, aquela parte que fica no centro da parte interna e que pode ser retirada com as mãos. É fácil reconhecer esse filé, pois se destaca do resto da carne.

Coloque os peitos numa superfície lisa e bata ligeiramente com um martelo de bater carne (utilizando a parte lisa). Bata apenas para afinar um pouco. Bata, também, os filés.

Salgue e apimente a gosto. Coloque o gruyère, o parmesão e o presunto naquela parte do peito de onde saíram os filés. Cubra com os filés, apertando bem com os dedos. Dobre as pontas e depois as laterais, como se fosse um envelope. Procure selar bem. Utilize palitos de madeira para evitar que os peitos se abram no fogo.

Esquente a manteiga e o óleo numa frigideira. Frite os peitos de todos os lados, até dourar bem. Coloque-os num refratário. Leve ao forno em temperatura forte (200°C). Deixe assar por 10 minutos. Retire e sirva com arroz branco.

Rendimento: 8 porções

NOTA: quem quiser, pode gratinar com um molho de tomate. Para tanto, depois de colocar os peitos recheados no refratário, espalhe 1½ xícara de molho de tomate (ver dicas, pág. 7). Finalmente, espalhe por cima uma colher de sopa de parmesão ralado.

Rendimento: 6 a 8 porções



ISCAS DE PEIXE COM MOLHO DE CAMARÃO

Ingredientes - molho de camarão

400 g de camarão médio já limpo / 3 colheres de sopa de manteiga / 1/2 cebola pequena ralada / 2 colheres de sopa de conhaque (opcional) / 1 1/2 xícara de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 5) / 1 colher de chá de massa de tomate / 1 tomate sem pele e sem sementes, picadinho / 1 xícara de chá de creme de leite / 1 colher de sopa de farinha de trigo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - iscas de peixe

500 g de filé de linguado (ou robalo, ou outro peixe de carne bem branca e relativamente firme) de 1 cm de espessura / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de fazer - molho de camarão

Corte os camarões pela metade no sentido longitudinal, de modo a conseguir 2 metades com a forma original do crustáceo. Esquente 2 das colheres de manteiga no fogo médio e frite os camarões por 2 minutos de cada lado. Retire e reserve.

Na mesma frigideira, frite até começar a mudar de cor, a cebola. Junte o conhaque e, 1/2 minuto depois, o caldo de peixe, a massa de tomate e o tomate picadinho. Aumente o fogo e deixe reduzir até conseguir 1 xícara de chá.

Acrescente o creme de leite e deixe ferver.

Misture o restante da manteiga com a farinha, formando uma *beurre manié*. Adicione-a ao molho e deixe cozinhar mais 5 minutos, até engrossar. O molho está pronto. Salgue, apimente e, se houver ainda alguma parte sólida, passe pela peneira. Junte os camarões e reserve.

Modo de fazer - iscas de peixes

Corte os filés em tiras de 1 1/2 cm de largura e depois em pedaços de 4 cm. Salgue e apimente.

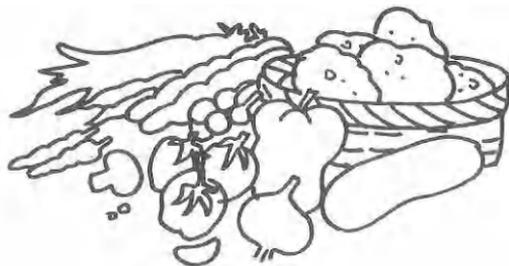
Passes essas tiras de peixe pela farinha e bata um pouco para retirar o excesso.

Esquente a manteiga no fogo médio e frite o peixe, por 2 minutos de cada lado.

Coloque no prato de servir.

Verifique se o molho está bem quente e coloque no mesmo prato das iscas, ou então, numa molheira à parte. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes e utensílio - bolo

8 gemas / 8 colheres de sopa de açúcar UNIAO / 6 colheres de sopa de farinha de trigo peneirada / 3 colheres de sopa de chocolate amargo em pó peneirado / 1 colher de sobremesa de fermento em pó / 8 claras / 1 colher de sobremesa de manteiga para untar / 1 forma de 30 cm de diâmetro e 5 cm de altura.

Ingredientes - recheio e cobertura

400 g de chocolate em barra meio amargo / 125 g de manteiga / 50 g de açúcar de confeiteiro GLAÇUCAR / 8 gemas / 8 claras / 100 g de chocolate meio amargo em lascas para decorar.

Modo de fazer - bolo

Bata as gemas com o açúcar UNIAO até clarear bem e formar uma gemada. Misture e peneire juntos numa vasilha a farinha, o chocolate em pó e o fermento. Acrescente à gemada, aos poucos, misturando bem, mas sem bater.

Em seguida, com uma colher de pau, incorpore com muito cuidado e movimentos lentos, as claras batidas em neve.

Unte a assadeira com a manteiga e coloque a massa. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura moderada (180°C) por 30 minutos. Baixe bem o fogo e deixe assar mais 20 minutos. Retire do forno, deixe esfriar, desenforme e reserve.

Modo de fazer - recheio e cobertura

Rale o chocolate. Coloque numa panela pequena e leve ao banho-maria para derreter completamente. Deixe esfriar e reserve.

Junte a manteiga com o GLAÇUCAR e bata muito bem.

Acrescente, uma a uma, as gemas, sem deixar de bater até conseguir um creme espesso, branco e homogêneo. Acrescente o chocolate. Em seguida, incorpore com cuidado as claras em neve. Leve à geladeira por 2 horas.

Modo de montar

Corte o bolo em 3 fatias horizontais. Coloque a primeira fatia no prato de servir e cubra com recheio. Continue alternando, terminando com uma fatia de bolo. Cubra, então, com o restante do recheio. Decore com lascas de chocolate, leve à geladeira por 1 hora e depois, sirva.

Rendimento: 8 porções



CALDAS PARA SORVETES

Ingredientes - calda de chocolate

1 colher de café de maisena / 2 xícaras de chá de leite / 4 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 200 g de chocolate meio amargo ralado.

Ingredientes - calda de café caramelo

1 xícara de chá mal cheia de açúcar granulado DOÇÚCAR / 1/2 xícara de chá de água / 3/4 de xícara de chá de creme de leite batido / 2 colheres de sopa de café PILÃO coado forte / 1 colher de chá de baunilha.

Ingredientes - calda de manteiga (Butterscotch)

1 xícara de chá de açúcar UNIÃO / 6 colheres de sopa de água / 1/4 de xícara de manteiga à temperatura ambiente / 1/2 xícara de chá de creme de leite batido / 2 colheres de sopa de aguardente de pêsego.

Modo de fazer - calda de chocolate

Dissolva a maisena no leite e leve ao fogo fraco. Acrescente o açúcar e o chocolate aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau até formar uma calda grossa.

Modo de fazer - calda de café caramelo

Coloque o açúcar e a água numa panela e leve ao fogo forte sem mexer até ficar cor de caramelo. Retire do fogo, deixe perder a temperatura alta e incorpore o creme de leite batido. Atenção pois a mistura deve borbulhar bastante.

Acrescente o café e volte ao fogo por 1 minuto. Um pouco antes de tirar do fogo acrescente a baunilha.

Deixe ficar morno. Sirva com sorvete de creme e chocolate.

Modo de fazer - calda de manteiga (Butterscotch)

Coloque o açúcar e a água numa panela ao fogo sem mexer, até obter um caramelo acentuado. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e junte a manteiga.

Leve de novo ao fogo até ligar. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e incorpore, até formar um creme homogêneo, o creme de leite batido. Atenção pois a mistura pode borbulhar.

Retorne ao fogo mexendo sempre até ligar.

Quando começar a borbulhar, a ferver, retire de novo e incorpore a aguardente. Deixe amornar e sirva.

Rendimento: 6 porções (de cada receita).

Os ADOLESCENTES



Os adolescentes costumam ter opiniões mais firmes sobre as suas preferências de modo geral e em particular sobre o que gostam de comer.

Muitos dos pratos preferidos pelos adolescentes podem até ser parecidos com os que os mais novos gostam, mas eles já se julgam de uma categoria diferente, na melhor das hipóteses.

Como no caso das crianças, é muito difícil fixar normas rígidas para dizer o que os adolescentes gostam e o que desgostam.

Afinal, discutir gostos e preferências é muito problemático em qualquer idade. Mas algumas preferências dos jovens nessa faixa etária são gritantes.

Entre essas estão os pratos que lembram as lanchonetes: os *hamburgers*, os frangos fritos, as batatinhas fritas e afins.

Os jovens gostam realmente de *hamburger* não há como fugir do clichê.

Os mais velhos podem deixar de olhar essa preferência com desconfiança, preconceito. O *hamburger* é uma espécie de prato universal, que aparece em muitas cozinhas do mundo sob diferentes nomes. É uma maneira de aproveitar a carne mais dura (porém mais saborosa) limpando bem e moendo. O nome mais popular pode vir da cidade de Hamburgo, mas na cozinha francesa ele é conhecido como *vandê haché*; na italiana aparece como *polpettone* e assim por diante. Os temperos e o modo de fazê-los podem variar, mas o princípio é sempre o mesmo: é carne moída, temperada e depois amoldada.

Dependendo do modo de prepará-lo, pode ser um prato magnífico.

Os propostos aqui são excelentes, a começar pelo recheado com um pouco de manteiga com ervas. A manteiga fica no centro do *hamburger* e, à medida em que ele vai sendo grelhado, se espalha e dá um gostinho todo especial.

Vai agradar aos adolescentes e aos mais velhos. Também o temperado com molho inglês e o que mistura um pouco de carne de peru fogem do comum.

Para completar a parte dedicada aos *hamburgers* e similares, um *chickenburger*, feito com carne de frango e servido com o molho *suprême*, um clássico da cozinha francesa e que vai com muitas receitas de frango.

O frango frito à americana lembra algumas lanchonetes. Mas o que é proposto é um frango frito caprichado, sem excessos de gordura e empanado de modo diferente e muito saboroso.

Para acompanhá-lo, muitos adolescentes ficariam com as batatas fritas, sem dúvida, boa opção. Aqui aparece, no entanto, um purê peculiar, feito com batata, cenoura e mandioca e temperado com um pouquinho de parmesão. Um purê diferente, para variar.

Os jovens nessa etapa da vida costumam ter grande apetite. A fase de crescimento e as atividades físicas exigem uma alimentação rica em proteínas e calorias.

O *fettuccine* com picanha satisfaz muitas dessas necessidades. Os adolescentes, como as crianças, parecem gostar muito de massas e das combinações com carne.

Como eles também olham com certa reserva molhos complicados e com sabores que lhe são estranhos, o *fettuccini* é bem simples e combina muito bem, não anulando o sabor da carne que o acompanha.

Na mesma linha, o *cappelletti* com molho branco, um clássico mas, bem simples e gratinado com um pouco de queijo.

No *cappelletti* há um ingrediente que tanto os adolescentes, como as crianças, apreciam muito: o queijo derretido. Os *cheeseburgers* estão aí para demonstrar que essa afirmação tem muita lógica.

O queijo derretido aparece também com destaque no filé *cordón bleu*. É um filé empanado e recheado com queijo e presunto cru. Os frutos do mar começam a ser melhor apreciados nessa faixa etária, principalmente o camarão. Muitos adolescentes que vão a restaurantes com seus pais costumam pedir o camarão à grega. O proposto aqui, vai empanado e recheado com queijo, é uma alternativa, mas tem muitas semelhanças com o que se convencionou chamar de à grega, nos restaurantes. O queijo derretido é colocado no interior do camarão que é também empanado. Para acompanhá-lo, o arroz à grega tradicional.

O frango assado é outra preferência de muitos. O galeto recheado vai de encontro a essa preferência. Oferece opções, pois é recheado com nhoque e acompanhado de molho branco e delica-

do, servido ao lado. Muitas vezes, o problema das aves assadas é que ficam muito secas. Para que elas fiquem no ponto e bem úmidas, é necessário regá-las constantemente com seu suco enquanto está assando. Esta técnica usada em muitos restaurantes franceses de primeira classe, evita o problema.

Isso porque o galetto (ou o frango) é primeiro dourado com bastante manteiga e depois vai ao forno na própria frigideira. Na primeira fase ele absorve um pouco de manteiga. No forno, fica mais fácil regá-lo com o copioso molho formado pela manteiga e o suco do próprio assado. Uma técnica que vale para muitos assados. Não são todos os adolescentes que gostam de carne mal passada. Predomina o gosto por bifes bem passados e o enrolado com uma espécie de farofa com ovos, bacon e passas. Também os escalopes, ao contrário dos filés mais grossos costumam ser bem passados. O molho de madeira com *champignons* pode ainda, como foi proposto para as crianças, despertar o interesse dos adolescentes para pratos mais elaborados, e preencher a função de educar o paladar. Além disso, é um dos mais pedidos pelos jovens em restaurantes.

Também aqui, o predomínio do chocolate nas sobremesas. O *semifredo* é quase um sorvete, bastante aromático. A calda de chocolate o torna mais atraente.

Os *profiteroles* devem agradar a pessoas de todas as idades. Um clássico da cozinha francesa. São "bombinhas" bem leves e recheadas e cobertas por uma calda de chocolate quente. O recheio mais comum e o mais simples é o sorvete de creme. Quem quiser dar asas à imaginação pode usar os recheios de creme, de baunilha, de chocolate e também de café.



OS ADOLESCENTES

ÍNDICE

Bife enrolado.....	49
Escalopinho ao madeira.....	50
<i>Fettuccine</i> com picanha.....	51
Filé <i>Cordon Bleu</i>	52
<i>Cappelletti</i> gratinado ao molho branco.....	53
Camarão empanado com queijo.....	54
<i>Hamburgers</i> na manteiga com ervas, com molho inglês e com peru.....	57
<i>Chickenburger</i> com molho <i>suprême</i>	58
Galeta recheado com nhoque.....	59
Frango frito à americana com purê de 3 vegetais.....	60
<i>Profiteroles</i> e seus 3 recheios: baunilha, café e chocolate.....	61
<i>Semifredo</i> de amêndoas com calda de chocolate com <i>amaretto</i>	62



BIFE ENROLADO

Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga / 100 g de bacon em fatias cortado em tiras finas / 1 cebola média picada / 100 g de passas sem sementes / 2 ovos cozidos e picados / 250 g de farinha de mandioca / 1,500 kg de alcatra cortada em bifes finos, de menos de 1 cm de espessura / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de óleo / 1 xícara de chá de vinho tinto / 300 g de ameixas pretas sem caroços e picadas.

Modo de fazer

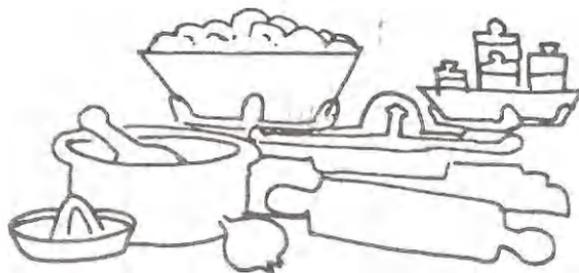
Esquente a manteiga numa panela e frite o *bacon* até começar a dourar. Acrescente a cebola e continue fritando até mudar de cor.

Junte as passas, o ovo e a farinha. Misture tudo muito bem, retire do fogo e reserve.

Tome os bifes, salgue e apimente, em seguida, espalhe uma camada do recheio sobre eles. Enrole-os e amarre-os com um pedaço de barbante.

Esquente o óleo numa frigideira e coloque os bifes. Frite-os até dourar. Acrescente o vinho, as ameixas pretas e cozinhe por 5 minutos. Se secar demais, acrescente um pouco de água. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 8 a 10 porções



ESCALOPINHOS AO MADEIRA

Ingredientes e utensílio

600 g de filé mignon bem limpo cortados em bifes finos de 1/2 cm de espessura / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo / 3 colheres de sopa de farinha de trigo / 1/4 de xícara de chá de caldo de carne bem grosso, de preferência (ver dicas, pág. 6) / 1/2 xícara de chá de vinho tipo Madeira seco (ou tipo Marsala) / 150g de champignons cortados em lâminas / 1 frigideira grande de fundo espesso.

Modo de fazer

Bata ligeiramente os bifes com o martelo apenas para afinar um pouquinho mais. Tempere com sal e pimenta e reserve. Esquente muito bem a manteiga e o óleo na frigideira.

Espalhe a farinha num prato. Quando a gordura estiver realmente quente, passe os escalopinhos pela farinha, retire os excessos e, imediatamente, coloque na frigideira. Frite 1 minuto de cada lado e reserve num prato colocado em local quente como uma estufa, por exemplo. Como é preciso gordura bem quente, é preferível fritar os escapolinhos em várias etapas. Só passe os escalopinhos pela farinha na hora em que for fritá-los. Caso contrário, eles tendem a ficar gordurosos e a não dourarem convenientemente.

Uma vez fritos os escapolinhos, dissolva uma colher de café da farinha, que sobrou, no caldo de carne e despeje na frigideira.

Acrescente também o vinho tipo Madeira e os *champignons*, sempre no fogo alto. Deixe reduzir pela metade e o molho engrossar.

Diminua bastante o fogo e volte os escalopinhos à frigideira apenas para esquentar. Coloque, também, na frigideira o suco que os escalopes soltaram no prato em que ficaram reservados. Verifique o tempero e sirva com batatas cozidas, ou com arroz branco.

Rendimento: 4 a 6 porções



FETTUCCINE COM PICANHA

Ingredientes - molho de *funghi secchi*

150 g de *funghi secchi* / 3 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de cebola picada / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 2 colheres de chá de farinha de trigo / 3 xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 3 xícaras de chá de creme de leite / 1 colher de sopa de salsinha picada / sal a gosto.

Ingredientes e utensílio - massa

1 kg de *fettuccine fresco* (de preferência) / 2 colheres de sopa de parmesão ralado / 1 panela bem grande.

Ingredientes - picanha

1 picanha de 1,500 kg / 2 colheres de sopa de sal grosso.

Modo de fazer - molho de *funghi secchi*

Coloque, em primeiro lugar, o *funghi secchi* de molho numa tigela com água fresca, por 20 minutos. A terra que o *funghi* solta vai para o fundo da tigela. Com cuidado e o uso de uma escumadeira retire o *funghi* da água. Pique-o em pedaços pequenos e reserve.

Esquente a manteiga e frite, rapidamente, a cebola que não deve mudar de cor. Acrescente o vinho e o *funghi*, deixe secar até sobrar 1 colher de sopa de líquido.

Misture a farinha ao caldo de carne e coloque na panela. Junte, também, o creme de leite e a salsinha. Cozinhe por 10 minutos no fogo médio, até começar a engrossar e salgue. O molho está pronto. Reserve.

Modo de fazer - picanha

Se a picanha tiver uma farta camada de gordura (por ser proveniente de animal jovem e sadio) pode-se, se for de gosto, reduzi-la.

Faça um berço na assadeira com metade do sal. Esfregue o restante do sal na picanha. Coloque em assadeira e leve ao forno muito forte (220°C), durante 20 a 25 minutos. De início, coloque a parte gorda para cima. Depois de 10 minutos, vire a picanha.

Neste momento, com o molho pronto e a picanha no forno, parta para a montagem final do prato.

Modo de fazer - massa

Para cozinhar o *fettuccine* é preciso muita água com sal.

A regra básica manda que se utilize 1 litro de água e 1 colher de chá de sal (10 g) para cada 100 g de massa. Dai, a necessidade de panela grande. Se não tiver, é preferível usar 2 panelas.

A massa deve ficar *al dente*, isto é, ainda meio durinha. Se a massa for fresca estará pronta em 5 minutos, depois da água abrir fervura. Se for massa seca, perto de 12 minutos.

Cozinhe e escorra o *fettuccine*. Coloque no prato de servir, que deve estar bem quente, passado pelo forno.

Modo de montar o prato

Esquente o molho e misture o *fettuccine*. Corte a picanha em fatias finas e sirva ao lado.

Se o prato de servir for bem grande, as fatias de picanha podem ser colocadas na borda, o que dará um bonito efeito. Na hora de servir, espalhe o parmesão sobre a massa.

Rendimento: 10 a 12 porções

FILE CORDON BLEU

Ingredientes

4 filés (ou contra-filés bem limpos) de 250 g cada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 100 g de queijo tipo gruyère (ou estepe) em fatias / 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado / 8 fatias de presunto cru bem finas / 3 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 ovo / 4 colheres de sopa de farinha de rosca / 250 ml de óleo para fritar.

Modo de fazer

Corte os filés ao meio de maneira a obter 2 bifes de cada peça.

Bata com o martelo de carne de forma delicada para não amassar a carne, até obter bifes de 13 cm de diâmetro, aproximadamente. É importante que as partes dos bifes sejam iguais, pois vão ser superpostos e recheados.

Salgue e apimente. Disponha numa superfície lisa e distribua sobre 4 filés o gruyère, um pouquinho do parmesão e o presunto cru. Concentre esse recheio no meio, deixe um espaço de alguns centímetros nas laterais sem recheio. Coloque por cima os demais filés. Aperte bem as laterais. Para garantia, use palitos cortados pela metade para ajudar a selar.

Passes os filés pela farinha de trigo, depois pelas gemas e, finalmente, pela farinha de rosca. Retire os excessos.

Esquente o óleo e frite os filés até que a crosta fique bem dourada. Passe por um papel absorvente para secar um pouco, retire os palitos e sirva com batatas fritas.

Rendimento: 4 porções



CAPPELETTI GRATINADO COM MOLHO BRANCO

Ingredientes - massa

5 litros de água / 1 colher de sopa de sal / 3 colheres de sopa de óleo / 500 g de cappelletti.

Ingredientes e utensílios - molho branco

2 xícaras de béchamel (ver dicas pág. 6) / 200g de queijo fundido picado / 6 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / 250 g de creme de leite / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 refratário de 30 cm por 20 cm.

Modo de fazer - massa

Ferva a água com sal e óleo. Coloque o *cappelletti* para cozinhar. Se a massa for fresca, deve levar 12 minutos. Se for seca, 18 minutos. Ela deve ficar *al dente*, meio durinha.

Modo de fazer - molho branco

Enquanto o *cappelletti* estiver no fogo, prepare o molho. Coloque o *bêchamel* numa panela e leve ao fogo médio. Acrescente o queijo fundido e 5 das colheres do parmesão, mexa com uma colher de pau. Retire do fogo e incorpore o creme de leite, misture bem. Salgue e apimente.

Modo de montar o prato

Escorra o *cappelletti* cozido e disponha no refratário. Coloque o molho, misture. Espalhe o restante do parmesão em cima.

Esquente o forno em temperatura muito forte (entre 220° a 250°C) e coloque o prato para gratinar, por 10 minutos. Quando o parmesão começar a escurecer, o prato está pronto. Sirva imediatamente.

Rendimento: 8 porções



CAMARÃO EMPANADO COM QUEIJO

Ingredientes - camarão empanado

20 camarões grandes / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / gotas de limão / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 cebolas médias picadas / 200 g de queijo fundido / 5 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 ovos batidos / 10 colheres de sopa de farinha de rosca / 1/2 litro de óleo para fritar.

Ingredientes - arroz à grega

2 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola média picada / 2 xícaras de arroz lavado e seco / 1 pimentão vermelho sem as sementes e cortado em quadradinhos de 1/2 cm / 1 pimentão verde sem as sementes e cortado em quadradinhos de 1/2 cm / 1 cenoura cortada em quadradinhos de 1/2 cm / sal a gosto / 4 xícaras de chá de água.

Modo de fazer - camarão empanado

Retire a casca e as cabeças, mas deixe os rabinhos. Retire também o filamento escuro puxando-o com um palito, fazendo uma ligeira incisão na parte de trás.

Tempere com sal, pimenta, gotas de limão e deixe descansar durante 1 hora.

Coloque palitinhos no sentido do comprimento para que os camarões fiquem mais ou menos retos, não fiquem arredondados.

Esquente a manteiga numa frigideira e frite rapidamente a cebola, que não deve mudar de cor. Junte os camarões e frite durante 2 minutos de cada lado. Retire e deixe esfriar um pouco.

Com muito cuidado, retire os palitinhos. Faça uma incisão nas costas de cada camarão no sentido longitudinal mas não os separe em duas metades. Coloque em cada camarão, com muito cuidado, 1 colher de chá de queijo fundido nessas incisões. Fica como um recheio.

Prenda com duas metades de palito.

Passes os camarões pela farinha de trigo e retire os excessos. Passe pelos ovos batidos, retire os excessos e finalmente pela farinha de rosca.

Esquente o óleo numa panela e frite os camarões em várias etapas, 4 ou 5 por vez para que não se juntem ou grudem uns nos outros.

Quando a cobertura ficar dourada, o camarão está pronto.

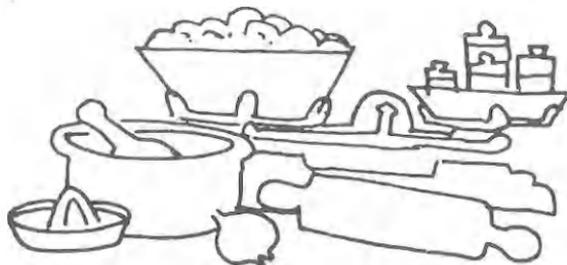
Coloque num papel absorvente, retire com cuidado os palitos e sirva com arroz à grega.

Modo de fazer - arroz à grega

Esquente no fogo médio a manteiga numa panela e frite ligeiramente a cebola. Junte o arroz, os pimentões e a cenoura. Frite-os também. Salgue a gosto. Coloque a água e deixe ferver. Baixe o fogo e cozinhe até amolecer, ficar macio e seco.

Rendimento: 5 porções

À direita: camarão empanado com queijo.







HAMBURGERS

Ingredientes - hamburger na manteiga com ervas

1,200 kg de carne gorda, mas sem nervos (ou 1,100 kg de carne magra e 100 g de gordura) / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 5 colheres de sopa rasas de manteiga / 1/2 colher de sopa de tomilho fresco (ou 1 colher de café de tomilho seco) / 1/2 colher de sopa de manjeriço / 1/2 colher de sopa de salsa / 1 colher de sopa de óleo.

Ingredientes e utensílio - hamburger com molho inglês

1 colher de sopa de manteiga / 1 cebola média bem picadinha / 1 talo de salsa verde picadinho miúdo / 1 kg de contra-filé com um pouco de gordura / 2 colheres de chá de molho inglês / 2 colheres de sopa de salsa picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa de óleo / 1 frigideira de fundo grosso.

Ingredientes - hamburger com peru

500 g de contra-filé moído / 300 g de peito de peru desossado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de catchup / 1 colher de sopa de salsa picada / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo.

Modo de fazer - hamburger na manteiga com ervas

Passa a carne (ou a carne mais a gordura) pelo moedor regulado na parte mais grossa. Não moa fino demais. Salgue e apimente à vontade e reserve.

Misture 4 das colheres de manteiga com as ervas. Gele essa manteiga temperada até ela ficar bem firme.

Divida a carne em 4 bolas. Coloque 1/4 da manteiga com ervas no centro de cada uma delas. Feche bem e depois amasse ligeiramente com as mãos para formar 4 hamburgers de 3 cm de espessura. A manteiga deve ficar bem no centro.

Esquente numa frigideira de fundo grosso a manteiga restante (1 colher) e o óleo e frite os hamburgers 4 a 5 minutos de cada lado. O centro deve ficar meio rosado. Retire e sirva com uma salada de tomate com cebola.

Modo de fazer - hamburger com molho inglês

Esquente a manteiga e refogue a cebola e o salsa. A cebola deve murchar, mas não mudar de cor. Retire e reserve.

Moa a carne e disponha numa vasilha. Acrescente a cebola, o salsa, o molho inglês, a salsa picada, o sal e a pimenta. Misture tudo muito bem.

Divida a carne em 4 e molde com as mãos os hamburgers, sem forçar muito.

Esquente no fogo médio a manteiga restante e o óleo na frigideira. Frite os hamburgers durante 5 minutos de cada lado e sirva bem quente, acompanhado de batatas fritas.

Modo de fazer - hamburger com peru

Misture bem a carne com o peru. Salgue e apimente. Junte o catchup e a salsa. Misture tudo muito bem e divida em 4 hamburgers relativamente finos, de 1 1/2 cm de espessura.

Esquente no fogo médio a manteiga e o óleo e frite bem os hamburgers, 10 minutos de cada lado, tomando cuidado para não queimar a superfície.

Sirva com uma salada de alface.

Rendimento: de cada receita: 4 hamburgers

NOTA: todos esses hamburgers ficam bons também grelhados na brasa. O hamburger com peru também pode ser feito com frango.

À esquerda: Hamburgers na manteiga com ervas, com molho inglês e com peru.

CHICKENBURGER COM MOLHO SUPRÊME

Ingredientes - chickenburger

600 kg de peito de frango já limpo, sem pele e sem osso / 3 fatias de pão de forma, sem casca / 1 xícara de café de leite (aproximadamente) / 1 dente de alho bem picadinho / 1/2 cebola média bem picadinha / 2 colheres de chá de salsinha picada / 1 ovo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo.

Ingredientes - molho suprême

1 xícara de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - chickenburger

Comece a preparar com alguma antecedência, pois os *chickenburgers* devem ser refrigerados ligeiramente para endurecer um pouco.

Pique os peitos de frango em quadrados e coloque numa vasilha.

Num prato fundo, molhe bem as fatias de pão com o leite. Misture bem, amasse com as mãos para secar um pouco e junte ao frango.

Acrescente também o alho, a cebola e a salsinha. Misture bem e passe pelo moedor de carne regulando na parte mais grossa. A carne deve ser moída meio grosseiramente, mas não virar um purê. Se usar o processador de alimentos, ligue e desligue, para evitar moer demais a carne. Retire, acrescente à mistura o ovo e tempere com sal e pimenta.

Divida em 6 partes e molde com as mãos, batendo bem para evitar bolhas de ar. Leve à geladeira para endurecer um pouco.

Esquente a manteiga e o óleo numa frigideira grande, que abrigue todos os *chickenburgers* e frite 6 ou 7 minutos de cada lado, no fogo médio. Quem quiser, pode fritar por 1 ou 2 minutos de cada lado no fogo bem forte, apenas para pegar cor e depois terminar o preparo no forno muito baixo (120° a 130°C) por 10 a 15 minutos.

Modo de fazer - molho suprême

Misture o caldo de frango e o vinho. Leve ao fogo forte até reduzir. Deve sobrar perto de 1 xícara de chá.

Em outra panela, esquente a manteiga no fogo médio e acrescente, aos poucos e mexendo sempre com uma colher de pau, a farinha. Deixe a farinha alourar ligeiramente e acrescente o caldo, preparando anteriormente aos poucos e ligando bem entre cada adição. Baixe bem o fogo e acrescente o creme de leite. Continue mexendo até o molho engrossar, ficar cremoso. Salgue e apimente.

Para servir, coloque os *chickenburgers* num prato e guarneça com o molho.

Rendimento: 6 *chickenburgers*.

GALETO RECHEADO COM NHOQUE

Ingredientes - nhoque

500 g de batatas / 250 g de espinafre (só as folhas, sem os talos) / 1 colher de chá de manteiga / 1 ovo / 150 g de farinha de trigo / sal a gosto / 1 pitada de noz moscada.

Ingredientes e utensílio - galetto

3 galetos pequenos, de 500 g cada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 150 g de manteiga / 6 folhas de sálvia / 3 ramos de alecrim / 3 colheres de sopa de óleo / 1 frigideira grande de fundo grosso.

Ingredientes - molho

1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 colher de café de maizena / 1/2 xícara de chá de creme de leite.

Modo de fazer - nhoque

Prepare o nhoque com antecedência. Cozinhe a batata, descasque e passe pelo espremedor, formando um purê.

Cozinhe o espinafre na água com sal durante 5 minutos. Retire do fogo, passe pela água gelada para manter a cor. Escorra, apertando firmemente com as mãos. Leve o espinafre ao fogo numa panela pequena para secar realmente. Pique. Se possível, passe por um processador de alimentos. Reserve.

Misture numa vasilha os dois purês: o de batata e o de espinafre.

Acrescente a manteiga, o ovo e a farinha. Misture bem. Continue a trabalhar a massa até ela desgrudar facilmente das mãos. Se for preciso, acrescente um pouco mais de farinha.

Faça rolos de 1 cm com a massa e depois corte em pedaços pequenos com uma faca.

Esquente 3 litros de água salgada e cozinhe, aos poucos, o nhoque. Coloque um punhado na água, deixe cozinhar 2 ou 3 minutos e, quando boiar, retire e reserve.

Essa receita rende muito mais do que o suficiente para rechear os frangos. Guarde o restante para outro uso.

Modo de fazer - galetto

Passe o galetto pela água corrente, seque bem. Tempere com sal e pimenta por dentro e por fora. Besunte as cavidades com 1 colher de manteiga e espalhe nelas a sálvia e o alecrim. Deixe descansar 1 hora no tempero.

Esquente o restante da manteiga e o óleo na frigideira, em fogo alto. Deposite os galetos e frite durante 20 minutos. Vire várias vezes para dourar bem de todos os lados.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C).

Retire os galetos da frigideira, deixe esfriar um pouco e recheie sem forçar muito para não embolar o nhoque. Amarre as pernas dos galetos para que o recheio não escape.

Coloque os galetos numa assadeira e espalhe sobre eles a manteiga que serviu para a fritura inicial (se a frigideira não tiver cabo de madeira ou plástico pode ser utilizada para assar os galetos).

Leve ao forno durante 20 a 30 minutos, vire os galetos 2 vezes para assar por igual. Para ver o ponto, perfure os galetos, até os ossos na parte mais espessa do peito e na sobrecoxa. Deve sair um pouco de líquido claro, nada rosado.

Retire, coloque no prato de servir e reserve em local quente.

Modo de fazer - molho

Coloque o vinho branco na assadeira em que foram preparados os galetos e raspe bem o fundo. Passe esse líquido por uma peneira fina e transfira para uma panela pequena. Leve ao fogo forte e deixe reduzir pela metade. Misture a farinha ao creme de leite e coloque na panela. Deixar mais 1 ou 2 minutos no fogo, apenas para esquentar e engrossar um pouco. Teste o tempero.

Sirva os galetos com o molho ao lado. Para facilitar, pode cortar, com a tesoura apropriada, os galetos em duas metades. Tenha o cuidado de dividir, também, o nhoque entre eles.

FRANGO FRITO À AMERICANA COM PURÊ DE 3 VEGETAIS

Ingredientes - frango

1 frango cortado nas juntas e o peito em duas metades / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 6 colheres de sopa de óleo (para o tempero do frango) / suco de 1/2 limão / 4 colheres de sopa de salsa picada / 1/2 xícara de chá de farinha de trigo / 3 colheres de sopa de óleo (para empanar o frango) / sal a gosto / 2 ovos / 1/2 xícara de chá de água / 1/2 litro de óleo para fritar o frango

Ingredientes - purê

3 cenouras / 250 g de mandioca / 250 g de batatas (2 batatas) / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de parmesão ralado / 1 pitada de noz moscada / sal a gosto.

Modo de fazer - frango

Salgue e apimente o frango. Misture o óleo, o limão e a salsa. Coloque os pedaços de frango nesse tempero e deixe descansar por 1 hora.

Misture em outra vasilha a farinha, as outras 3 colheres de óleo e o sal. Bata com o chicote e acrescente, sempre batendo, os ovos e a água aos poucos. Esse preparado vai servir para empanar.

Esquente o óleo para fritar em fogo alto. Retire os pedaços de frango do tempero. Depois, um a um, passe pelo preparado para empanar, virando bem para cobrir por inteiro.

Frite por etapas, 3 pedaços por vez. Os pedaços com menos carne ficam prontos em 5 minutos. Os com mais carne levam mais tempo, cerca de 10 minutos. A cobertura deve ficar bem tostada, bem moreninha.

Retire do fogo, coloque no papel absorvente e reserve.

Modo de fazer - purê

Enquanto o frango estiver no tempero, prepare o purê. Descasque os vegetais e cozinhe por 20 minutos na água com sal. Verifique se eles estão bem tenros. Retire a medida que forem ficando prontos.

Passes os vegetais pelo processador de alimentos ou liquidificador.

Volte a panela, acrescente a manteiga, o parmesão e a salsa.

Mexa com uma colher de pau. Retire e sirva bem quente com o frango.

Rendimento: 4 porções



PROFITEROLES E SEUS TRÊS RECHEIOS

Ingredientes - bombinhas

400 ml de água / 100 g de manteiga amolecida à temperatura ambiente / 1 pitada de sal / 1 colher de chá de açúcar UNLÃO / 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo (200 g) / 5 ovos / 1 colher de sopa de manteiga para untar a assadeira.

Ingredientes - recheio de baunilha

6 gemas / 5 colheres de sopa de açúcar UNLÃO / 2 colheres de sopa de maizena / 1/2 litro de leite / 6 gotas de baunilha / 2 colheres de sopa de creme de leite batido.

Ingredientes - recheio de café

6 gemas / 5 colheres de sopa de açúcar UNLÃO / 400 ml de leite / 150 ml de café PILÃO coado, realmente forte / 2 colheres de sopa de maizena.

Ingredientes - recheio de chocolate

6 gemas / 4 colheres de sopa de açúcar UNLÃO / 150 g de chocolate amargo em barra picado miúdo / 400 ml de leite / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de creme de leite batido.

Modo de fazer - bombinhas

Prepare as bombinhas que posteriormente serão recheadas e servidas com calma. Combine numa panela a água, a manteiga, o sal e o açúcar e leve ao fogo médio. Quando ferver, junte a farinha, mexendo vigorosamente com uma colher de pau, até formar uma massa firme. Deixe esfriar e acrescente os ovos, um a um, mexendo muito bem com uma colher de pau, ou com as mãos, entre cada adição. Esquente o forno na temperatura muito forte (220°C). Unte bem a assadeira com a manteiga e pingue a massa, deixando um bom intervalo entre elas. Use uma colher de sobremesa para medir a quantidade de massa para cada bombinha. Leve ao forno e asse até começarem a dourar, o que deve levar cerca de 35 minutos, mantendo mais 15 minutos com fogo baixo (150°C) para não baixarem quando retiradas do forno.

Modo de fazer - recheio de baunilha

Misture numa panela as gemas e o açúcar e bata muito bem, até clarear. Acrescente a maizena e o leite. Leve ao fogo médio e, sempre mexendo com uma colher de pau, deixe cozinhar até engrossar, formar um creme consistente. Retire do fogo, acrescente a baunilha e mexa até esfriar. Acrescente o creme de leite, misture e reserve.

Modo de fazer - recheio de café

Misture numa panela as gemas e o açúcar, bata muito bem até clarear. Misture o café, o leite e a maizena. Leve ao fogo médio e, sempre mexendo com uma colher de pau, acrescente a farinha dissolvida numa xícara de café. Deixe no fogo até engrossar e formar um creme consistente. Reserve.

Modo de fazer - recheio de chocolate

Bata as gemas com o açúcar até clarear. Reserve. Misture o chocolate picado e o leite e leve ao fogo brando, no banho-maria, de preferência, até derreter. Acrescente as gemas batidas e aumente o fogo para médio. Dissolva a maizena numa xícara de café de água e coloque na panela. Sempre mexendo com uma colher de pau, cozinhe até engrossar, ficar cremoso, o que leva 5 minutos, aproximadamente. Retire do fogo, deixe esfriar e incorpore muito bem o creme de leite. Reserve.

Modo de montar os profiteroles

Com uma faca afiada abra no meio as bombinhas, tendo o cuidado de não separar as partes. Faça apenas uma incisão para abrir espaço para o recheio. Escolha o recheio preferido e encha as bombinhas com uma colher de café. Espalhe a calda de chocolate quente (ver receita, pág. 44) por cima.

Rendimento: 40 profiteroles

NOTA: cada recheio é suficiente para encher 40 bombinhas. Pode-se também rechear as bombinhas com sorvete de creme e servir com a calda de chocolate quente.

SEMIFFREDO DE AMÊNDOAS COM CALDA DE CHOCOLATE COM AMARETTO

Ingredientes e utensílio - *semifredo*

4 gemas / 80 g de açúcar UNIAO / 250 ml de leite / 100 g de chocolate amargo em barra e ralado / 150 g de amêndoas picadinhas / 4 colheres de sopa de licor tipo amaretto / 600 g de creme de leite batido (até ficar firme) / 1 forma desmontável de 25 cm de diâmetro.

Ingredientes - calda de chocolate com amaretto

1 xícara de chá de leite / 100 g de chocolate amargo em barra e ralado / 1 colher de café de maizena / 6 colheres de sopa de chocolate em pó / 4 colheres de sopa de licor tipo amaretto.

Modo de fazer - *semifredo*

Bata as gemas com o açúcar até obter uma gemada clara e cremosa. Misture o leite.

Leve ao fogo em banho-maria. Coloque uma panela dentro de outra panela maior, com água fervendo e continue batendo durante 15 minutos. Misture o chocolate e, batendo sempre, espere dissolver bem.

Retire do fogo e deixe esfriar. Incorpore, então, metade das amêndoas, o licor e o creme de leite, sempre mexendo.

Coloque esse creme na forma e leve ao congelador por 3 horas, batendo-o de vez em quando. Assim que o creme estiver espesso, acerte-o na forma. Na hora de servir, desmonte a forma e coloque num prato de serviço.

Salpique com o restante das amêndoas e sirva com a calda quente.

Modo de fazer - calda

Misture numa panela o leite e leve ao fogo fraco. Dissolva a maizena em 1/2 xícara de café de água e junte ao caldo. Deixe ferver por 5 minutos, até dissolver todo o chocolate.

Dissolva o chocolate em pó em 5 colheres de sopa de calda. Misture o licor, acrescente a calda restante e sirva quente.

Rendimento: 4 a 6 porções



FESTAS FAMILIARES



As festas familiares, ocasiões nas quais as famílias se reúnem, lembram pratos fartos, que podem ser compartilhados por muitas pessoas.

Independentemente da necessidade de se comemorar alguma data, essas reuniões assumem normalmente um clima de festa. Assim, as receitas propostas podem ser utilizadas em muitas ocasiões como nos aniversários, batizados, noivados, casamentos, dia dos pais, das mães e outros.

São todos pratos que podem ser feitos em grande quantidade, para muita gente e que podem ser dispostos em um bufê, onde cada um se serve à vontade.

As famílias costumam ter suas receitas preferidas, passadas muitas vezes de geração em geração e que fazem parte das tradições do grupo.

As sugeridas neste livro podem ser alternativas para essas e, quem sabe, entrar para as tradições de muitas famílias.

Primeiramente, as sugestões dos salgadinhos, normalmente servidos acompanhando e valorizando os aperitivos. É que essas reuniões costumam começar muito antes da refeição propriamente dita. As conversas, as lembranças comuns são passadas a limpo e os casos contados e recontados vão dando um tom festivo.

Os salgadinhos sugeridos procuram fugir um pouco e representar opções para os salgadinhos tradicionais, as coxinhas, empadinhas, risoles e tantos outros. O primeiro é feito de queijo, utilizando variação de uma receita clássica francesa, a de *patachou*, um bolinho leve e delicado.

O de peru também leva queijo do tipo fresco, parecendo sofisticado, mas é bem simples e gostoso. É boa opção para aproveitar sobras de peru e que, obviamente, vai bem nas reuniões de fim de ano. Os croquetes de sardinha são peculiares, para quem aprecia o paladar característico desse peixe popular.

A terrina de coelho e o patê de fígado de galinha tanto podem ser servidos antes das refeições, acompanhando os aperitivos, quanto serem dispostos no bufê, como entrada.

A primeira tem paladar mais marcante, rústico e ressaltado pelos vinhos que entram no tempero. Quem preferir, pode fazer a mesma receita com carne de frango ou de porco.

O patê é muito prático e dá menos trabalho do que parece. Um patê delicado, de inspiração francesa e que vai muito bem com torradas.

Os pratos cozidos são apropriados para essas ocasiões. Na receita de *daube* provençal, os cubos de carne cozinham durante longo tempo no vinho tinto.

É sempre melhor usar carne rija e saborosa, que vai amaciando durante o cozimento. Esse prato, que tem um paladar característico, inclui muitos ingredientes aromáticos como ervas, *cham-pignons* secos e casca de laranja e fica melhor ainda se for feito um dia antes. O paladar apura e a carne fica ainda mais saborosa.

Quem não tiver tanto tempo, ou paciência, e gostar de carne com molho de vinho tinto, pode fazer o *rosbife*, bem mais rápido e muito prático. O *contrafilé* é bem mais macio e não requer tanto tempo de cozimento e a preparação do molho também é relativamente rápida.

Quando se fala em pratos para festas, os feitos com carne picada, como o *stroganoff*, são sempre muito justamente lembrados porque são práticos para fazer e servir, principalmente em reuniões maiores, nas quais as pessoas tem de comer segurando os pratos. O picadinho picante é uma sugestão dentro desse tipo de receita e é bastante prático. Pode ser feito em quantidades bem grandes e deve agradar a quem gosta de pratos com sabor marcante, bem temperado.

E sempre bonito servir um peixe assado inteiro. Além de provocar boa impressão visual, este badejo assado é um dos mais simples e saborosos. Como as espinhas são retiradas antes, é também prático para servir. Basta ir cortando as postas. A associação de peixes com o perfume da erva-doce é muito comum na cozinha francesa. O modo de assar esse peixe é bastante interessante. Ele não toca a assadeira, fica sobre um espesso berço de erva-doce que lhe empresta um pouco de seu aroma. A água colocada no fundo da assadeira produz o vapor que ajuda a assar. O badejo pode ser substituído pelo robalo, pintado e por outros peixes que agradam quando assados.

O molho de pimentão é mais delicado do que parece. Pode dar um pouco de trabalho tirar na chama do gás a casca, mas compensa, pois o pimentão fica realmente leve, delicado. Esse

molho pode acompanhar também filés de peixe e muitos outros pratos. O bacalhau com creme gratinado num refratário é bastante prático. Tem a vantagem de ser feito em lascas não em filés altos e mais caros.

Como em todos os pratos que entra o bacalhau, um dos segredos é dessalgá-lo com muita antecedência e trocar a água muitas e muitas vezes. Pode ser preparado de antemão e apenas gratinado um pouco antes de ir à mesa.

O lombo com cerejas tem um belo visual e o sabor do molho ligeiramente picante lhe dá agradável contraste com o sabor mais adocicado das cerejas.

A beleza dos camarões na moranga também é evidente, mas o prato vai muito além disso, pois os camarões combinam muito bem com o requeijão. Aliás, uma combinação que aparece em muitos e muitos pratos apresentados em restaurantes famosos.

Nessas ocasiões, as conversas costumam se alongar.

As pessoas parecem relutar em deixar o local. Os docinhos glaceados são ideais para esses momentos descontraídos. Cada um vai se servindo à vontade, sem nada para interromper.

Outra sugestão de sobremesa é um clássico bolo de noiva. Se a família estiver comemorando um casamento, melhor. Se não, o bolo é também uma excelente opção para outras festas de ocasião.



FESTAS FAMILIARES

ÍNDICE

Os aperitivos: <i>Patachou</i> com queijo e presunto, Croquete de peru e queijo fresco e Croquete de sardinha	67
Terrina de coelho	68
Patê de fígado de frango ao madeira	69
<i>Daube</i> Provençal	70
Picadinho picante	71
Camarão na moranga	72
Lombo com cerejas	75
Rosbife ao vinho tinto	76
Bacalhau ao creme	77
Badejo no vapor com molho de pimentão	78
Bolo de noiva	79
Docinhos glaceados	80



OS APERITIVOS

Ingredientes - Patachou com queijo e presunto

3/4 de xícara de chá de água / 1 colher de sopa bem cheia de manteiga (30 g) / 1 xícara de chá mal cheia de farinha de trigo passada pela peneira (75 g) / 50 g de queijo tipo estepe ralado / 50 g de presunto cortado em dados bem pequenos / 2 ovos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 lata de óleo para a fritura.

Modo de fazer

Esquente a água no fogo brando e junte a manteiga. Quando começar a ferver, retire do fogo e coloque toda a farinha de uma só vez, mexendo com energia com uma colher de pau.

Retire do fogo, deixe amornar e acrescente o queijo, o presunto, os ovos, um por um. Misture tudo com as mãos. Tempere com sal e pimenta e forme bolinhas de 2 cm de diâmetro.

Esquente a gordura no fogo médio e frite as bolinhas em etapas para que elas não grudem umas às outras. O óleo não pode ser muito quente. Normalmente quando as bolinhas sobem à superfície e estão douradinhas, estão prontas. Retire da panela com uma escumadeira, seque em papel absorvente e sirva ainda quente.

Rendimento: 35 a 40 patachous

Ingredientes - Croquete de peru e queijo fresco

150 g de pão amanhecido torrado e moído / 1/2 xícara de chá de leite (90 ml) / 200 g de peru já assado e moído / 150 g de presunto cortado em dados bem pequenos / 100 g de queijo fresco (queijo em pasta, de preferência) / 2 ovos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 colheres de sopa de farinha de rosca / 1 litro de óleo para fritura.

Modo de fazer

Coloque o pão no leite e leve ao fogo rapidamente. Deixe amornar, retire e esprema o pão. Misture esse pão com o peru, o presunto e o queijo. Ligue com 1 dos ovos. Salgue e apimente. Faça os croquetes cilíndricos, de 2 cm de diâmetro.

Passes os croquetes pela farinha de trigo e retire os excessos. Depois, passe pelo outro ovo batido e, finalmente, pela farinha de rosca. Leve ao congelador por 10 minutos.

Esquente o óleo e frite os croquetes em várias etapas. Uma fritura rápida, de 3 a 5 minutos, apenas para dourar. Retire, passe pelo papel absorvente e sirva.

Rendimento: 35 a 40 croquetes

Ingredientes - Croquetes de sardinha

600 g de sardinha fresca / 1 1/2 pãozinho (pão francês) amanhecido e moído (75 g) / 75 g de queijo prato ralado / 1 colher de chá de salsinha picada / 3 ovos (1 para preparar a massa e 2 para empanar) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1/2 colher de chá de coentro picado / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 colheres de sopa de farinha de rosca / 1 lata de óleo para fritar.

Modo de fazer

Limpe bem as sardinhas. Tire, portanto, as cabeças, os rabos e as espinhas. Passe pela máquina de moer regulada para moer bem fino (ou pelo processador de alimentos). Deve formar um purê de sardinhas.

Coloque numa vasilha e acrescente o pão amanhecido e moído, o queijo ralado, a salsinha picada, 1 ovo, o sal, a pimenta e o coentro. Misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea.

Molhe as mãos e forme bolinhos cilíndricos, de 2 ou 3 cm de diâmetro. Coloque no congelador por 10 minutos para endurecer um pouco.

Disponha as farinhas em pratos separados. Num outro prato, bata os ovos restantes. Passe os croquetes pela farinha de trigo, retire os excessos, passe pelos ovos batidos e, finalmente, pela farinha de rosca.

Esquente muito bem o óleo e frite em várias etapas. Devem fritar por 5 minutos e ficar bem douradinhos. Retire e passe no papel absorvente para secar um pouco. Sirva ainda quente.

Rendimento: 30 a 35 croquetes

TERRINA DE COELHO

Ingredientes e utensílio

1 coelho de 1,500 kg (aproximadamente) / 250 g de carne de porco / 50 g de toucinho / 2 cebolas médias picadas / 2 ovos / 1 1/2 xícara de chá de vinho tipo do Porto / 1/2 colher de sopa rasa de sal / pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 200 g de bacon em fatias finas / 1 refratário retangular de bordas altas ou 1 forma de patê (22 cm de comprimento, 10 cm de largura e, aproximadamente, 6 cm de altura).

Modo de fazer

Desosse o coelho usando uma faca pequena e afiada. Limpe-o das gorduras e corte a carne em pequenos pedaços. Reserve o lombo do coelho cortando-o em filés finos. Toda a carne deve render, aproximadamente, 500 g.

Misture as carnes de coelho, de porco, o toucinho e as cebolas. Passe tudo pela máquina de moer (ou processador de alimentos). Acrescente os ovos, o vinho, o sal e a pimenta. Misture tudo com as mãos.

Forre o fundo e as laterais do refratário com parte do *bacon*. Coloque em cima metade da massa feita com as carnes e temperos, forçando um pouco para que ela se espalhe por igual, sem falhas. Disponha os filés finos do lombo do coelho. Complete com a outra metade da massa e cubra com o restante do *bacon*. Não deixe o *bacon* passar da borda da forma, pois pode escorrer no forno.

Coloque 1 cm de água numa assadeira e o refratário dentro. Não precisa cobrir com papel alumínio. Leve ao forno muito forte (220°C), por 1h30 min. a 1h45 min.

Verifique, de tempos em tempos, se o *bacon* não está escurecendo demais. Essa terrina solta muito líquido. Não espere todo o líquido secar para tirá-la do forno. Para saber se o prato está pronto, perfure o centro da terrina com uma agulha, se ela sair bem quente, está pronto.

Retire do forno, deixe esfriar e coloque na geladeira.

No dia seguinte desenforme e sirva com torradas ou com salada verde.

Rendimento: 6 a 8 porções



PATÊ DE FÍGADO DE FRANGO AO MADEIRA

Ingredientes e utensílio

1/2 kg de fígado de frango já limpo, livre de gorduras e das veias mais grossas / 1 xícara de chá, mal cheia, de leite / 1 cebola média picada / 1 dente de alho picado / 1 pitada de tomilho (ou de estragão) / 2 xícaras de chá de vinho tipo Madeira seco (ou Porto) / 2 colheres de sopa de conhaque / 2 ovos / 2 gemas de ovos / 250 g de manteiga clarificada (ver dicas, pág. 5) / 1/2 colher de sopa de sal / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga para untar a forma / 1 refratário de 25 cm por 12 cm.

Modo de fazer

Coloque o fígado numa tigela e junte o leite. Cubra e deixe marinando na geladeira de um dia para o outro, ou por 6 horas no mínimo. No dia seguinte, junte numa panela a cebola, o alho, o tomilho, o vinho e o conhaque. Leve ao fogo médio e deixe reduzir. Quando sobrar mais ou menos 1/3 de xícara de chá, apague o fogo e deixe amornar. Coe e reserve.

Retire o fígado da geladeira, coe e enxugue.

Passo o fígado por um processador de alimentos e depois por uma peneira fina, forçando com uma colher de pau.

Junte ao fígado moído e passado pela peneira os ovos, as gemas, a base de vinho reservada e a manteiga. Salgue, apimente e trabalhe bastante com as mãos para misturar bem.

Coloque no refratário previamente untado com manteiga. Deve ficar com a altura de 5 cm ou 6 cm. Cubra com uma folha dupla de papel alumínio.

Coloque água quente numa assadeira e a forma do patê nessa água.

Leve ao forno muito forte (220°C) por 1h30 min a 2 horas. Para verificar o ponto, perfure com uma agulha. Se ele estiver firme e, se a parte da agulha que ficou no centro do patê sair bem quente, está pronto.

Retire do forno, deixe esfriar e coloque na geladeira. No dia seguinte, retire o patê da forma e sirva com torradas ao lado.

Rendimento: 8 a 10 porções



DAUBE PROVENÇAL

Ingredientes

1,500 g de coxão duro ou patinho, bem limpo / 2 cenouras em rodela / 2 cebolas médias em rodela / 6 grãos de zimbro / 12 grãos inteiros de pimenta-do-reino preta / 1 amarradinho com 12 folhas de salsa, 2 folhas de louro e 2 de tomilho (ou 1 pitada de tomilho em pó) / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 1 1/2 garrafa (750 ml) de vinho tinto bem encorpado / 200 g de toucinho em pedaços pequenos / 4 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 colher de chá de sal / 1 pé de vitela cortado em dois pedaços / 6 colheres de sopa de conhaque / 1 dente de alho / casca de 1 1/2 laranja / 1 colher de chá rasa de açúcar UNIÃO / 50g de funghi secchi / 15 ameixas pretas sem caroços / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto (para o tempero final).

Modo de fazer

Comece a preparar na véspera. Corte a carne em cubos de uns 10 cm e coloque numa tigela. Acrescente as cenouras, as cebolas, os grãos de zimbro e os de pimenta, o amarradinho de ervas, 2 colheres de sopa de azeite (reserve o restante para fritar a carne) e o vinho tinto. Misture bem, cubra e deixe na geladeira.

No dia seguinte, comece a preparar o prato com bastante antecedência, pois, deve cozinhar por 3h30 min. a 4 horas.

Coloque o toucinho numa panela grande e leve ao fogo médio. Coe a carne reservando o líquido da marinada. Separe os pedaços de carne e seque bem. Reserve também os legumes e temperos da marinada.

Misture a farinha com o sal e passe os pedaços de carne nessa mistura. Bata bem para retirar os excessos.

Quando o toucinho já estiver bem derretido, junte o azeite que sobrou. Frite de todos os lados os pedaços de carne. É bom fritar em várias etapas. Os cubos de carne devem ficar bem dourados.

Descarte, então, a gordura e refogue na mesma panela a cenoura e a cebola da marinada. Refogue durante 3 ou 4 minutos.

Coloque na panela o vinho da marinada, o pé de vitela, o conhaque, o alho, a casca de laranja (só a parte externa, pois a parte branca dá um gostinho amargo) e o açúcar. Junte também o amarradinho de temperos. Raspe o fundo da panela.

Deixe ferver e depois abaixe o fogo. É melhor usar uma placa de amianto entre o fogo e a panela. O líquido não deve borbulhar nunca. A superfície deve apenas tremer ligeiramente. Tape a panela e deixe 2h30 min. no fogo. Verifique de tempo em tempo se o líquido não está secando demais. Caso necessário, adicione mais água.

Enquanto isso, coloque de molho, em tigelas diferentes, o *funghi secchi* e as ameixas.

Depois de 2h30 min. de fogo, junte o *funghi* e 1 copo de água na qual ele ficou de molho.

Quando a carne já estiver bem macia, 1/2 hora antes de servir, junte as ameixas e verifique o tempero. Corrija, se necessário, com sal e pimenta.

Um pouco antes de servir, retire o pé de vitela e o amarradinho de ervas. Sirva numa sopeira grande. Para acompanhar, batatas cozidas ou um *fettuccine* apenas cozido e com um pouco de manteiga.

Rendimento: 8 porções

PICADINHO PICANTE

Ingredientes

1,500 kg de alcatra bem limpo / 1 colher de sopa de sal / 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de chá de páprica / 4 colheres de sopa de manteiga / 4 colheres de sopa de óleo / 1 cebola grande picada / 4 colheres de sopa de pickles bem picadinho / 6 champignons cortados em lâminas finas / 1 pimentão sem as sementes e cortado em pedaços bem pequenos / 1/2 xícara de chá de conhaque / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 xícara de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 4 colheres de sopa de mostarda picante, tipo Dijon / 1/2 colher de sopa de molho inglês / gotas de molho de pimenta vermelha / 3/4 de xícara de chá de creme azedo (saurcream - ver dicas, pág. 7) / 2 colheres de sopa de salsa picada.

Modo de fazer

Pique a carne a faca (e não no moedor). Para tanto, corte primeiro em bifinhos bem finos. Depois, faça tiras de mais ou menos 1 cm de largura. Finalmente, pique em pequenos pedaços de 1 ou 2 cm. Misture esse picadinho ao sal, pimenta e páprica.

Numa frigideira grande, esquente bem 1 colher de sopa de manteiga e outra de óleo. Jogue 1/4 da carne nessa gordura bem quente e frite por 3 ou 4 minutos. Repita essa operação até fritar toda a carne. (A fritura da carne tem que ser em etapas para evitar que a carne solte água e fique cozida ao invés de frita).

Volte toda a carne para a frigideira e leve ao fogo alto. Junte a cebola, o pickles, os *champignons* e o pimentão e refogue por 2 ou 3 minutos. A cebola não deve nunca escurecer.

Retire do fogo, espalhe o conhaque e flambe. Quando o fogo apagar, retire e reserve o picadinho.

Volte a frigideira ao fogo alto e acrescente o vinho, o caldo de carne e deixe reduzir por 2 minutos. Acrescente a mostarda, o molho inglês e o molho de pimenta vermelha.

Reduza bem o fogo e volte o picadinho à panela. Acrescente o creme azedo, a salsa e deixe esquentar, mas não ferver. Quando o picadinho estiver bem quente e o molho homogêneo, verifique o tempero e sirva com batatas palhas ao lado.

Rendimento: 8 porções



CAMARÃO NA MORANGA

Ingredientes

1 moranga média / 3 colheres de sopa de óleo / 1 kg de camarão médio e limpo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / gotas de limão / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 cebolas médias picadas / 1 colher de chá de páprica doce / 1 colher de chá de mostarda em pó (ou 2 colheres de sopa de mostarda já preparada) / 6 colheres de sopa de conhaque para flambar / 2 colheres de café de farinha de trigo / 500 g de creme de leite / 400 g de requeijão cremoso.

Modo de fazer

Primeiro prepare a moranga e coordene o tempo com a preparação do camarão. A moranga fica perto de 1 hora no forno. Tome a moranga e corte a tampa. Em seguida, com uma colher retire todas as sementes. Unte bem a casca da moranga com 2 colheres de óleo e leve ao forno muito baixo (120°C) por 1 hora. Verifique, de tempos em tempos, se a moranga não está passando do ponto, isto é, escurecendo.

Enquanto a moranga está no forno, prepare os camarões. Salgue-os e apimente-os, coloque, depois, o limão.

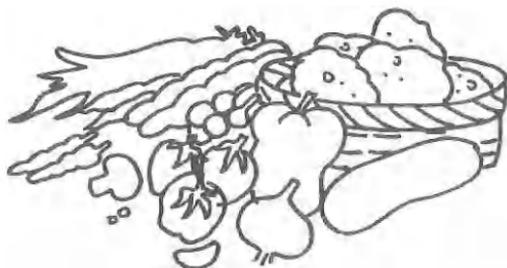
Esquente a manteiga e o óleo restante numa panela e frite rapidamente as cebolas, para que murchem, sem mudarem de cor. Acrescente os camarões e frite, também, com rapidez. Mais ou menos, 2 minutos de cada lado. Tempere com páprica e mostarda. Retire a panela do fogo, espalhe o conhaque e flambe. Quando o fogo se apagar, volte com a panela ao fogo. Misture a farinha ao creme de leite e coloque na panela. Deixe ferver por 3 ou 4 minutos em fogo médio. Acrescente o requeijão e deixe-o derreter. Verifique o tempero.

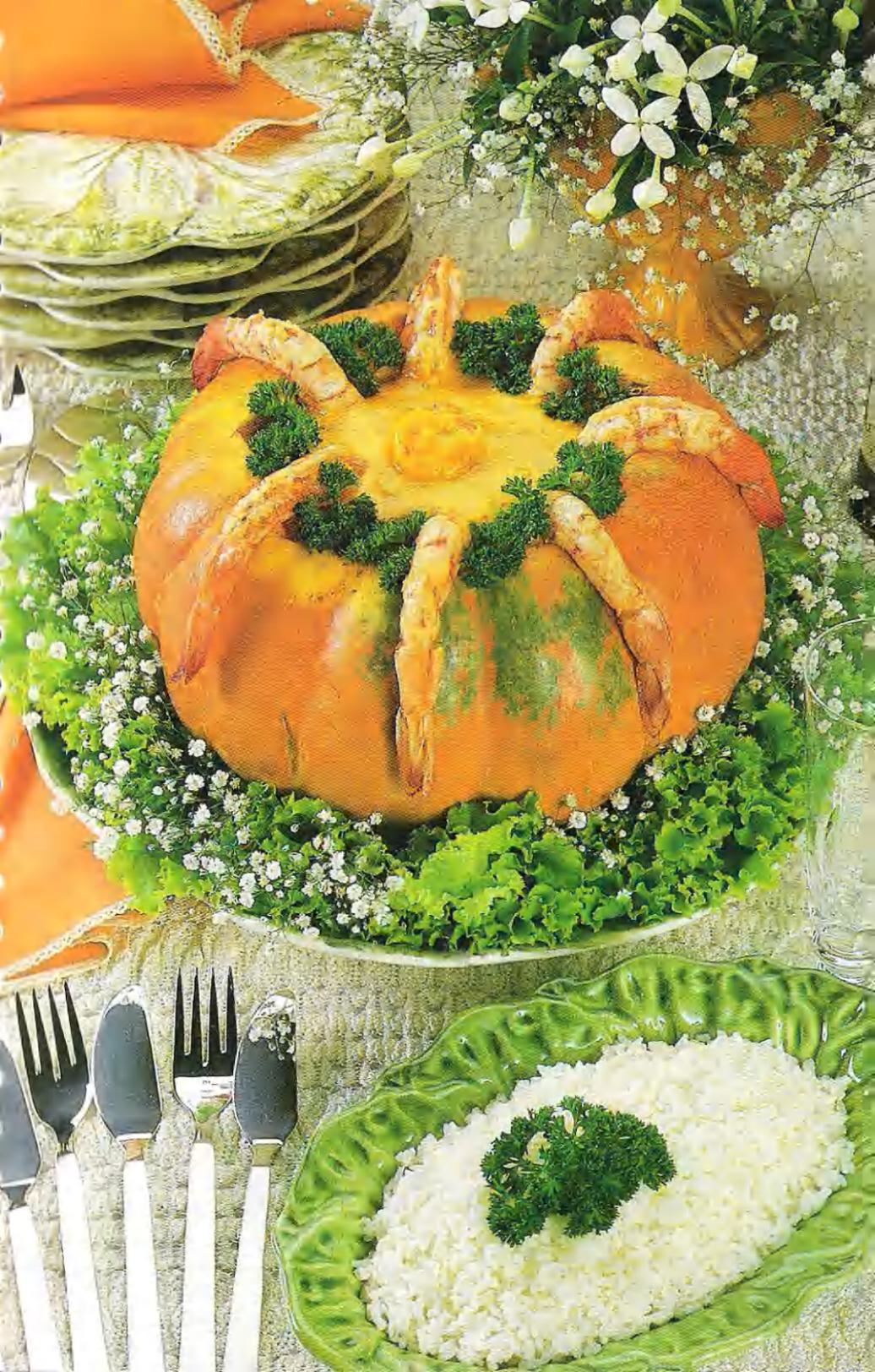
Retire a moranga do forno e ponha num prato de servir. Despeje dentro os camarões e sirva com arroz branco.

Quem quiser, pode decorar as bordas da moranga com alguns camarões.

Rendimento: 10 porções

À direita: camarão na moranga







LOMBO COM CEREJAS

Ingredientes

2 kg de lombo de porco / 1 garrafa de vinho tinto (750 ml) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 3 cebolas médias picadas / 1 colher de chá rasa de gengibre picado / 2 folhas de louro / 1 colher de sopa de óleo / 100 g de bacon cortado em pedaços de 1 cm / 200 g de cerejas frescas ou em calda / 200 g de creme azedo, (saucream, ver dicas, pág. 7).

Modo de fazer

Corte o lombo em cubos de 3 cm. Prepare uma marinada com o vinho, o sal, a pimenta, as cebolas, o gengibre e o louro. Coloque os pedaços de lombo nessa marinada e deixe descansar 6 horas na geladeira.

Quando for preparar o prato, retire os cubos de lombo da marinada e seque bem.

Esquente o óleo em fogo médio e frite o *bacon* até que ele comece a dourar. Acrescente os pedaços de lombo e frite muito bem. Eles devem ficar bem douradinhos.

Diminua o fogo, acrescente 2 xícaras de chá da marinada e deixe o lombo cozinhar bem. Deve ficar perto de 1/2 xícara de chá de líquido na panela.

Coloque as cerejas e deixe levantar fervura. Retire a panela do fogo e adicione o *saucream*. Volte a panela ao fogo apenas para esquentar. Não deve ferver jamais depois que o *saucream* for colocado. Retire do fogo e coloque no prato que vai à mesa e sirva com arroz branco.

Rendimento: 8 a 10 porções

À esquerda: lombo com cereja.



ROSBIFE AO VINHO TINTO

Ingredientes

1,500 kg de filé mignon limpo e numa só peça / sal e pimenta vermelha seca e moída, a gosto / 3 cebolas médias picadas / 1 garrafa de vinho tinto (750 ml) / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 200 g de champignons cortados em fatias / 1 colher de café de farinha de trigo.

Modo de fazer

Tempere o filé com sal e pimenta. Faça uma marinada com a cebola e o vinho tinto. Coloque a carne nessa marinada e deixe descansar 6 horas na geladeira.

Na hora de preparar o prato, retire o filé e enxugue bem com um pano limpo. Esquente a manteiga e o óleo numa panela. Coloque o filé e frite 15 minutos de cada lado. Acrescente a marinada e deixe cozinhar 5 minutos. Retire a carne e reserve em lugar quente, numa estufa de preferência.

Coe o molho e volte à panela. Reduza o molho, em fogo alto, durante 10 minutos. Baixe o fogo e coloque os *champignons*. Dissolva a farinha em 1/2 xícara de café de água e acrescente ao molho. Deixe reduzir e engrossar um pouco. Verifique o tempero.

Corte o filé em fatias finas e disponha no prato de servir. Espalhe o molho sobre as fatias de carne e sirva com arroz branco ao lado, ou com batatas cozidas e passadas na manteiga.

Rendimento: 8 a 10 porções



BACALHAU AO CREME

Ingredientes e utensílio

2 kg de bacalhau / 8 colheres de sopa de azeite de oliva / 6 cebolas médias picadas / 4 dentes de alho picados / 6 tomates sem peles e sem sementes, picados / 4 gemas / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 litro de leite / 1/2 litro de creme de leite / 4 colheres de queijo parmesão ralado / 12 batatas cozidas e cortadas em rodelas / 4 claras / 1 refratário retangular de 30 cm por 10 cm, com 5 cm de altura.

Modo de fazer

Na véspera, coloque o bacalhau de molho em bastante água fresca. Troque a água quatro ou cinco vezes.

No dia seguinte, retire a pele e as espinhas do bacalhau e corte em lascas. Reserve.

Esquente o azeite numa panela média e frite, muito rapidamente, sem deixar corar, a cebola e o alho. Acrescente os tomates e cozinhe por 3 minutos. Junte as lascas de bacalhau e refogue rapidamente. Reserve esse refogado de bacalhau.

Bata ligeiramente as gemas e reserve.

Numa outra panela, coloque a farinha e leve ao fogo.

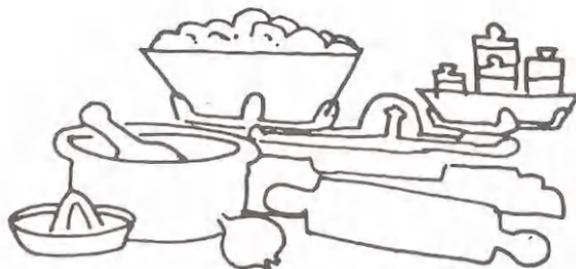
Mexa com uma colher de pau até a farinha começar a mudar de cor, e alourar. Misture, então, o leite e as gemas batidas. Passe esse preparado por uma peneira fina e retorne ao fogo. Deixe cozinhando até formar um creme espesso. Retire do fogo, deixe amornar, misture o creme de leite e o parmesão. Verifique o sal. Reserve.

Com todos os ingredientes básicos já feitos, monte o prato no refratário.

Primeiro, coloque uma camada de batatas cozidas. Depois, o preparado com o bacalhau. Misture, então, o creme com as claras batidas e espalhe por cima do prato.

Coloque o prato para gratinar por cerca de 10 minutos em forno pré-aquecido em temperatura muito forte (220°C). Verifique várias vezes. Quando a cobertura começar a alourar, o prato está pronto.

Rendimento: 4 porções



BADEJO ASSADO NO VAPOR COM MOLHO DE PIMENTÃO

Ingredientes - badejo

1 badejo de 3 kg / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 pés de erva-doce (de preferência com os talos e folhas) / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva.

Ingredientes - molho de pimentão

6 pimentões vermelhos bem maduros / 1 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 2 cebolas médias picadas / 8 tomates sem peles e sem sementes / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - badejo

Retire as espinhas do peixe pelo dorso. É preferível pedir ao peixeiro que o faça. Se isso for impossível, faça uma incisão no dorso e, usando uma faca longa e bem afiada, separe a carne das espinhas. Repita a operação do outro lado. Finalmente, com uma tesoura forte, corte as extremidades da espinha, junto à cabeça e ao rabo e retire as espinhas.

Limpe o peixe, passe pela água corrente e seque bem. Em seguida, tempere com sal e pimenta, por dentro e por fora. Deixe descansar.

Separe 6 talos de erva-doce e corte em tirinhas bem finas, em *julienne*. Cozinhe essa erva-doce por 2 ou 3 minutos após a água abrir fervura. Acomode a erva-doce no interior do peixe. Feche e costure com uma agulha bem grossa.

Disponha o restante da erva-doce na assadeira. Deve formar uma camada bem alta para impedir que o peixe toque no fundo da assadeira. Coloque o peixe nesse berço de erva-doce.

Pré-aqueça o forno em temperatura muito forte (250°C).

Na hora de levar o peixe ao forno, coloque 2 copos de água no fundo da assadeira. O vapor da água vai ajudar a cozinhar o peixe. Espalhe sobre o peixe o azeite de oliva e asse por 35 a 40 minutos.

Verifique o ponto e sirva com o molho de pimentão.

Modo de fazer - molho de pimentão

O molho pode ser preparado enquanto o peixe estiver no forno. Primeiro, retire as peles dos pimentões. Para tanto, espete o pimentão num garfo e leve diretamente à chama do fogão até ficar totalmente preto. Depois, esfregue com as mãos sob água corrente. Retire também as sementes, pique e reserve.

Esquente numa panela o azeite e frite rapidamente a cebola, até começar a mudar de cor. Junte os tomates, os pimentões e deixe refogando no fogo médio por 10 minutos.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata bem no liquidificador, até conseguir uma pasta homogênea.

Volte para a panela para esquentar. Salgue e apimente.

Na hora de servir, retire o peixe do forno e disponha num prato grande. O molho deve ser servido ao lado, em uma molheira.

Rendimento: 8 porções

BOLO DE NOIVA

Ingredientes e utensílios - massas

2 xícaras de chá mal cheias de açúcar UNIAO (300 g) / 2 xícaras de chá mal cheias de açúcar mascavo DOURADINHO (200 g) / 2 ½ xícaras de chá de manteiga ou margarina (500 g) / 8 gemas / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha / 1/2 xícara de chá de vinho tipo do Porto / 1 colher de café rasa de canela em pó / 1/2 colher de café de cravo em pó / 1/2 colher de café de noz moscada ralada / 1 pitada de pimenta caiena / 2 xícaras de chá de leite (400 ml) / 7 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (750 g) / 2 colheres de sopa de fermento em pó / 500 g de frutas cristalizadas picadas / 400 g de passas pretas / 400 g de passas brancas / 300 g de castanhas do Pará grosseiramente picadas / 200 g de nozes grosseiramente picadas / 8 claras em neve / 1 xícara de chá de geléia de abacaxi, passada pela peneira, para cobrir o bolo, depois de pronto / 1 forma de 39 cm de diâmetro / 1 forma de 25 cm de diâmetro.

Ingredientes - marzipan

400 g de amêndoas ou castanhas do Pará, bem brancas, sem peles / 2 xícaras de chá de açúcar de confeitiro GLAÇUCAR (260 g) / 3 claras pequenas / 1 colher de café de essência de amêndoas / açúcar de confeitiro GLAÇUCAR suficiente para enxugar a massa (cerca de 6 xícaras ou 780 g) / clara suficiente para colar.

Ingredientes - glacê real

4 xícaras de chá mal cheias de açúcar de confeitiro GLAÇUCAR (500 g) / 2 claras / 2 colheres de sopa de suco de limão / suco de limão suficiente para diluir o glacê.

Modo de fazer - massa

Bata os açúcares com a manteiga ou a margarina, até obter um creme e, sempre batendo, junte as gemas. Tire da batedeira e acrescente os ingredientes restantes, pela ordem indicada. Adicione as claras, envolvendo tudo sem bater. Divida a massa entre 2 formas untadas e forradas com papel também untado. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura quase moderada (175°C) até assar, durante aproximadamente 50 minutos. Deixe esfriar e desenforme. Passe a geléia e reserve.

Modo de fazer - marzipan

Rale fino ou bata no multiprocessador as amêndoas ou as castanhas. Acrescente as claras e o GLAÇUCAR (260 g), junte a essência e bata até ligar. Acrescente o GLAÇUCAR (780 g), aos poucos, até soltar-se das mãos. Conserve dentro de um saco plástico. Reserve.

Modo de fazer - glacê real

Bata o GLAÇUCAR com as claras e o suco de limão, até obter um merengue bem firme. Tire da batedeira e acrescente mais suco até ficar pastoso. Reserve.

Modo de montar o bolo

Coloque o bolo maior sobre uma tábua com 38 cm de diâmetro, forrada com papel branco. Abra o marzipan com o rolo de massas, entre 2 folhas de plástico. Tire o plástico de cima e corte 1 disco de 35 cm de diâmetro. Recorte o centro, de forma a obter um outro disco menor de 25 cm de diâmetro. Coloque o círculo maior obtido, sobre o tempo do bolo maior. Acerte o bolo menor sobre o centro do maior e cubra o tempo com o disco de marzipan menor (25 cm). Acerte com espátula molhada na clara, e deixe secar. Enquanto isso use o restante do marzipan para moldar pequenas flores e folhas, tingindo estas com anilina verde. Reserve. Com um pincel, passe o glacê real diluído, sobre todo o bolo, para que fique coberto e branco. Deixe secar bem. Decore a superfície do bolo maior com algumas flores e folhas, e no menor, coloque um buquê com os mesmos elementos, complete, se quiser, com motivos à venda em casas especializadas (casal de noivos, par de alianças, etc.). Termine a decoração colocando um babado duplo e farto de tule branco franzido, entre o bolo e a tábua. Este bolo se presta a uma festa de casamento, pois não precisa ficar na geladeira e pode ser feito com antecedência.

Rendimento: 100 porções (peso do bolo 8 kg)

DOCINHOS GLACEADOS

Ingredientes - massa para modelar

1 xícara de chá de açúcar UNIAO (170 g) / 12 gemas / 2 colheres de sopa de água / 1 colher de chá bem cheia de manteiga ou margarina sem sal / 1 xícara de chá de amêndoas sem peles e moidas fino (60 g).

Ingredientes - Foundant para cobertura

3 xícaras de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR (570 g) / 2 xícaras de chá de água (400 ml) / 1 colher de chá de suco de limão / anilina vegetal rosa, verde e amarela.

Ingredientes - glacê real para decoração

1 xícara de chá mal cheia de açúcar de confeitiro GLAÇÚCAR (100 g) / 1 colher de sopa mal cheia de clara fina (parte rala da clara) / 1 colher de café de suco de limão.

Modo de fazer - massa

Misture os quatro primeiros ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até soltar-se da panela. Acrescente as amêndoas, misture bem e tire do fogo. Coloque num prato untado e deixe esfriar completamente. Enrole em bolinhas e deixe secar.

Modo de fazer - foundant

Ferva o DOÇÚCAR com a água até obter o ponto de fio grosso. Jogue sobre o mármore molhado com água, salpique com o limão e deixe esfriar um pouco.

Com uma espátula de madeira ou metal, junte toda a calda e mexa vagarosamente, até obter uma massa lisa e branca.

Amasse com as mãos como um pão.

Divida em três porções e leve-as separadamente ao banho-maria, para fundir. Tinja cada uma com as respectivas anilinas, deixando-as bem claras.

Mergulhe as bolinhas no foundant colorido, retire-as com um garfo, deixando escorrer o excesso na borda da panela.

Coloque em superfície untada até esfriarem e secarem antes da decoração final.

Modo de fazer - glacê

Junte todos os ingredientes, batendo bem até obter uma massa que não caia da colher.

Coloque num saco de confeitaria com bico *perlé* fino, e decore cada docinho com uma espiral do glacê. Deixe secar bem e arrume em forminhas de papel.

Rendimento: 36 docinhos

COMEMORAÇÕES TRADICIONAIS



Natal, *Reveillon*, Páscoa e Festas Juninas costumam ter seus pratos especiais, bem típicos e que sempre nos trazem boas recordações.

Quando se fala nessas ocasiões, é muito difícil fugir dos clássicos: os perus e outras aves assadas, os pernis de porco e presuntos, os frutos do mar e receitas bem típicas brasileiras.

Cada família, cada grupo tem seu prato predileto. Os que sugerimos aqui não fogem das tradições, mas representam alternativas dentro delas.

O Natal, data máxima do calendário cristão, é uma festa doce para a maioria das famílias, traz muitas lembranças boas. Cada povo, cada família tem a sua maneira peculiar de comemorá-lo, mas as ceias noturnas com o peru dominando a mesa é cena que emociona muita gente.

O peru com seus dois recheios se enquadra muito bem nessa visão. Um peru assado inteiro, com duas opções de recheio: um feito com castanhas e outras frutas, que lembra a maneira clássica francesa de prepará-lo e outro com miúdos. Receita que dá algum trabalho, mas cujo resultado é compensador. Muita gente pode estranhar o fato do peru ser imerso em água com algum tempero, na véspera. Por essa razão, talvez, o assado fique úmido e não seco. Essa é uma prática muito comum na Europa, onde várias caças são preparadas dessa maneira. O peru, apesar de hoje em dia ser doméstico, é considerado uma caça.

A receita de coxas de peru à caçadora é quase um corolário do peru assado. Isso porque pode-se aproveitar as coxas que nem sempre são consumidas no dia. Além disso, essas coxas são saborosas e agradam os que gostam de carne mais escura. A receita é bastante prática e requer um pouco de paciência para que a carne fique realmente macia, quase desfazendo.

Mas nem só de peru vive o Natal. Outras aves assadas, como o frango, o pato e o capão fazem parte também das tradições.

O frango assado envolto numa massa simples, do mesmo tipo das usadas nas tortas, tem ótimo visual e é muito gostoso. Deve-se dourá-lo um pouco antes de ser envolto na massa e assado para ficar com uma boa aparência, não pálido. Uma vez coberto, cada um pode decorar à vontade a massa para aumentar o impacto quando ele chega à mesa.

O frango assim preparado, tende a conservar o aroma e o sabor e ficar bem úmido. Além disso, a massa, principalmente a base, fica impregnada com o caldo do frango e é uma guarnição natural.

Os pratos típicos do Natal costumam se confundir com os que são feitos para festejar o ano novo. Não é o caso da galinha de angola com lentilhas, que é típico do *reveillon* e segue uma tradição italiana.

Na Itália, é costume entrar no ano comendo lentilhas, que segundo a tradição, trazem sorte e prosperidade. A galinha de Angola é uma ave bastante saborosa, também considerada uma caça. A receita da qual se fala acima, além da sorte, traz também muito prazer.

Presuntos e pernis costumam também povoar as mesas no fim do ano. O presunto com amêndoas é uma variação em torno desse tema. É belíssimo, pois é todo coberto com lascas de amêndoas, guarnecido com ameixas e servido num molho picante, diferente.

O pernil de porco desossado é bastante prático e saboroso, pois a cavidade do osso é recheada com *bacon* e temperos. Para acompanhá-lo, um *chutney* de mangas picante e saboroso.

Aliás, o pernil costuma também aparecer com frequência nas festas juninas. Afinal, nada mais universal e brasileiro do que esse assado.

O cuscuz de panela e o arroz caipira são bem brasileiros. Na aparência, o cuscuz não difere muito do tradicional, feito no vapor. É que ele é feito diretamente na panela como o nome indica, e depois, pouco antes de ser servido, montado na forma. O arroz caipira é um dos muitos pratos desse tipo das cozinhas de São Paulo, Minas Gerais e outros estados. Um arroz mole, bem úmido, misturado com costelinhas de porco e um pouco de lingüiça. Outra versão célebre é o arroz com suã, feito com a espinha do porco junto à qual fica um pouco de carne do lombo. Infelizmente, é muito difícil encontrar suã com um pouco de carne. Quem encontrá-lo, pode tentar essa receita.

Na Páscoa, reinam os frutos do mar e as bacalhoadas. Muitas famílias tem também o hábito de preparar tais pratos no Natal. Talvez, herança européia, onde os almoços do dia 25 de dezembro e de 1.º de janeiro são marcados por ostras, mariscos e peixes. Lá é mais comum o

almoço no dia seguinte do que as ceias noturnas.

A bacalhoadada vai bem em qualquer época do ano. A aqui proposta é bem tradicional, feita no forno, misturando em camadas, num refratário, lascas do peixe, batatas e outros ingredientes. O arroz de polvo é herança de Portugal, onde ele é muito festejado. Um arroz mole, úmido e bem gostoso.

As festas tradicionais costumam também ter suas sobremesas típicas. Aliás, cada país tem seu próprio folclore culinário e pratos típicos para todas as ocasiões. A *bûche de Noël*, como o nome indica, é francesa. Na época de Natal, as vitrines de Paris e de outras cidades do país costumam exibir esse tipo de bolo com um formato que procura imitar um tronco de árvore. Normalmente é recheado com castanhas, típicas dessa época. Para que possa ser feita em outras ocasiões, a receita contém também um recheio alternativo.

Os ovos nevados costumam freqüentar muitas mesas festivas, inclusive as de fim de ano, embora seja um doce que independe da época. A receita é bem tradicional, aromatizada ao café.



COMEMORAÇÕES TRADICIONAIS

ÍNDICE

(Páscoa)	
Arroz com polvo.....	85
Bacalhoadá.....	86
(Festas juninas)	
Arroz caipira.....	87
Cuscuz de panela.....	88
(Reveillon)	
Galinha de angola com lentilhas (<i>Pintade aux Lentilles</i>).....	89
Presunto com amêndoas.....	90
Frango assado envolto na massa (<i>Coq en Pâte</i>).....	93
Pernil de porco assado com <i>chutney</i> de manga.....	94
(Natal)	
Peru assado e seus 2 recheios.....	95
Coxas de peru à caçadora.....	96
<i>Bûche de Noël</i>	97
Bolas de neve ao café.....	98



ARROZ COM POLVO

Ingredientes

2 kg de polvo / sal a gosto / 1 batata grande / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média picada / 1 dente de alho amassado / 1 pimentão vermelho sem as sementes e cortado em quadradinhos / 1 colher de café de páprica doce / 2 tomates, sem peles e sem sementes / 2 folhas de louro / 2 ½ xícaras de chá de arroz lavado e escorrido / 5 xícaras de chá de água.

Modo de fazer

Primeiro, sove bem o polvo com uma tábua de picar carne. Dez a quinze vigorosas pancadas. Depois, lave bem em água corrente.

Coloque uma panela grande com água e sal no fogo forte. Quando começar a ferver, espete o polvo com um garfo de cozinha e mergulhe na água quente. Repita essa operação de mergulhar e levantar o polvo umas 4 ou 5 vezes. Depois, deixe o polvo na panela e junte a batata. Quando a batata estiver cozida, o polvo deve estar pronto. Desligue o fogo e deixe o polvo na água quente mais 30 minutos.

Retire o polvo cozido, jogue a batata fora (pois ela foi usada só como meio de saber quando o polvo está pronto). Deixe-o esfriar e corte em pedaços de uns 2 cm.

Leve ao fogo médio uma panela com o azeite e frite rapidamente a cebola e o alho, que não devem mudar de cor. Acrescente os pimentões, a páprica, os tomates e o louro. Refogue por uns 5 minutos e junte os pedaços de polvo. Baixe bem o fogo e deixe refogar mais uns 10 minutos. Verifique se o polvo está macio.

Junte, então, o arroz, a água e verifique o sal. Deixe no fogo brando, mexendo de tempo em tempo, até o arroz cozinhar. O arroz não precisa ficar soltinho, é meio papa mesmo.

Rendimento: 8 porções



BACALHOADA

Ingredientes e utensílio

1 kg de bacalhau em postas quadradas de 8 cm aproximadamente / 1 kg de batatas / 10 tomates cortados em rodelas / 1 pimentão vermelho sem sementes e cortado em quadradinhos / 8 cebolas médias, cortadas em rodelas / 4 dentes de alho picados / 10 azeitonas verdes sem os caroços e cortados em lascas / 10 azeitonas pretas sem os caroços e cortadas em lascas / 1 colher de café de pimenta vermelha, secada no forno e moída / 1 cabeça de alho inteira / 2 xícaras de chá de azeite de oliva / 4 ovos cozidos, cortados em rodelas / 1 refratário redondo de 25 cm de diâmetro e de bordas altas (cerca de 15 cm).

Modo de fazer

Comece a preparar na véspera. Coloque o bacalhau de molho na água fresca. Troque de água por 4 ou 5 vezes.

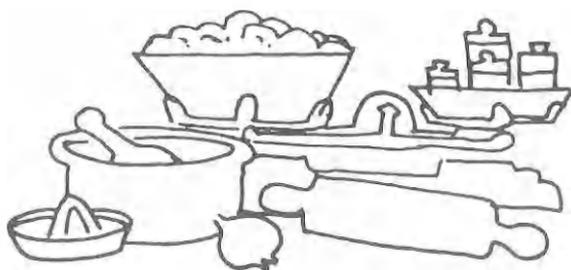
No dia seguinte, tire as espinhas das postas, mas deixe a pele. Reserve.

Descasque e cozinhe as batatas. Corte em rodelas de 1/2 cm de espessura e reserve.

Misture, como se estivesse fazendo uma salada, os tomates, o pimentão, as cebolas, o alho picado, as azeitonas e a pimenta.

Monte o prato no refratário. Forre o refratário com uma generosa camada das batatas. Depois, uma camada da "salada", isto é, da mistura dos vegetais e outra do bacalhau. Alterne as camadas até o fim. Termine com uma camada dos vegetais. Abra um espaço no centro e afunde a cabeça de alho. Regue com o azeite e leve ao forno baixo (150°C) por 1h30 min. Verifique se o bacalhau está no ponto, decore com fatias de ovo e sirva imediatamente.

Rendimento: 8 porções



ARROZ CAIPIRA

Ingredientes e utensílio

750 g de costelinhas de porco com bastante carne / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / suco de 1 limão / 4 colheres de sopa de gordura de porco (ou óleo de milho) / 300 g de lingüiça em fatias de 2 cm / 1/2 cebola pequena picada / 2 dentes de alho picados / 2 ½ xícaras de chá de arroz escolhido, lavado e seco / 6 xícara de chá de água (aproximadamente) / 1 panela de fundo grosso, ou de ferro, de preferência.

Modo de fazer

Tempere as costeletas com sal, pimenta e limão. Deixe descansar durante 2 horas.

Coloque no fogo médio a panela com a gordura e frite as costelinhas. Quando elas começarem a dourar, junte a lingüiça. Depois de 2 minutos, junte a cebola e o alho. Continue fritando até a cebola começar a mudar de cor.

Junte, então, o arroz e frite como se estivesse fazendo um arroz comum. Cubra com água e deixe ferver. Baixe, então, o fogo e deixe cozinhar. Coloque mais água à medida que ela for secando na panela. Depois de 40 minutos, verifique se o arroz está bem mole. Ele é diferente do arroz do dia-a-dia, soltinho. O arroz caipira é bem mole e úmido. Quando ele estiver no ponto desejado, sirva imediatamente.

Rendimento: 10 a 12 porções

NOTA: esse arroz pode ser feito também com bistecas de porco em vez das costelinhas.



CUSCUIZ DE PANELA

Ingredientes

500 g de frango / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / gotas de limão / 5 colheres de sopa de óleo / 4 cebolas médias picadas / 200 g de farinha de milho / 6 tomates sem peles e sem sementes, picados / 3 batatas médias descascadas e cortadas em cubinhos / 1 paio cortado em cubinhos / 200 g de ervilhas já cozidas / 100 g de azeitonas verdes sem os caroços e cortadas em lascas / 50 g de passas sem sementes / 1 xícara de café de vinho tipo Porto ou Madeira seco / 1 tomate e 1 ovo cozido cortados em rodela (para a decoração do prato).

Modo de fazer

Tempere o frango com sal, pimenta e limão. Deixe descansar 2 horas.

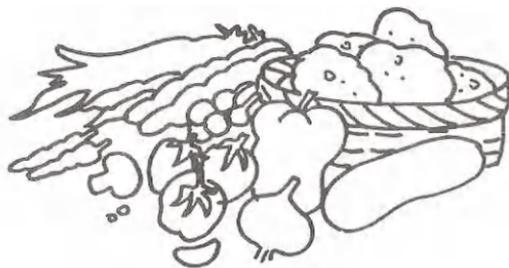
Esquente 2 colheres das de óleo numa panela e frite o frango até dourar bem. Acrescente 1 colher de sopa de cebola e frite rapidamente, até começar a mudar de cor. Acrescente água aos poucos, uma xícara de chá por vez e cozinhe o frango (a quantidade de água necessária e o tempo de cozimento, dependem da qualidade do frango). Quando o frango ficar bem macio, retire. Deve sobrar 1 xícara de café de molho na panela. Deixe esfriar e desfie o frango. Volte o frango desfiado ao molho e reserve.

Coloque a farinha numa vasilha, molhe com 1 xícara de café de água. Esfregue com as mãos para desmanchar bem os bijus da farinha. Reserve. Esquente o restante do óleo, no fogo médio num panela e frite rapidamente o restante das cebolas. Junte os tomates, as batatas, o paio e as ervilhas. Refogue rapidamente e acrescente 2 xícaras de chá de água. Baixe o fogo e cozinhe até que as batatas fiquem macias. Adicione, então, as azeitonas, as passas e o vinho. Deixe ferver por 2 minutos e acrescente o frango e a farinha reservada. Mexa com uma colher de pau até o cuscuz ficar bem quente. Prove o sal.

Modo de montar o prato

Primeiro pegue uma forma e coloque as rodela de tomates e de ovo cozido no fundo. Em seguida, ponha por cima o cuscuz, apertando com as mãos para que ele ocupe todos os espaços da forma e fique relativamente compacto. Vire num prato de servir e leve imediatamente à mesa.

Rendimento: 8 a 10 porções



GALINHA DE ANGOLA COM LENTILHAS (PINTADE AUX LENTILLES)

Ingredientes

500 g de lentilhas / sal a gosto / 2 cravos / 1 cebola média inteira / 6 ramos de salsa / 2 folhas de louro / 1 ramo de tomilho (ou 1 pitada de tomilho em pó) / 6 grãos de pimenta-do-reino preta / 2 pequenas galinhas de angola, de 1 kg cada / 4 colheres de sopa de óleo / 150 g de toucinho (ou bacon) em fatias / 1/2 pé de salsa verde / 2 tomates sem peles e sem sementes, picados / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Escolha as lentilhas e lave muito bem. Se elas forem novas, basta deixar 2 horas de molho na água fresca. Caso contrário, é melhor deixar mais tempo de molho, de 4 a 5 horas.

Leve ao fogo na própria água na qual ela ficou de molho. Fogo forte. Espere abrir fervura, cozinhe 10 minutos e escorra.

Coloque água fria na panela até ultrapassar 5 cm a altura das lentilhas. Salgue com 1 colher de chá para cada litro de água.

Espeite os cravos na cebola e coloque na panela. Faça um *bouquet garni* (amarradinho com a salsa, louro e tomilho). Coloque também na panela. Acrescente os grãos de pimenta, ligeiramente amassados.

Leve ao fogo forte. Quando abrir fervura, baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até amolecer as lentilhas, o que deve levar 50 minutos. Enquanto isso, prepare os demais ingredientes.

Corte as aves em duas metades, no sentido longitudinal. Salgue ligeiramente as quatro metades.

Esquente o óleo numa frigideira. Corte o toucinho (ou *bacon*) em tiras de 1 cm de largura e coloque na frigideira. Quando começar a dourar e a soltar gordura, frite as aves. Fogo médio. Frite até que os pedaços fiquem bem dourados. Quando chegar a esse ponto, retire a frigideira do fogo e reserve.

Retire as folhas dos talos de salsa, lave bem e corte os talos em pequenos cubos, de cerca de 1 cm. Coloque numa panela o salsa, cubra com água, cozinhe durante 3 minutos e reserve também.

Quando as lentilhas chegarem ao ponto, estiverem macias, retire e descarte a cebola com os cravos e o amarradinho de ervas (*bouquet garni*).

Monte o prato numa panela grande. Retire com a escumadeira 1/3 das lentilhas e coloque no fundo da panela. Depois, espalhe um pouco dos cubos de salsa e disponha os pedaços das aves. Coloque o restante das lentilhas misturando o restante do salsa. Acrescente os tomates. Finalmente, despeje 4 conchas de água na qual as lentilhas foram cozidas. Apimente um pouco e teste o sal.

Leve ao fogo médio. Quando abrir fervura, baixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Verifique se as galinhas de angola estão bem macias e se o tempero está de gosto.

Para servir, coloque os quartos de ave no centro de um prato grande e espalhe as lentilhas ao redor.

Rendimento: 6 porções

NOTA: o prato também fica bom utilizando-se galeto no lugar das galinhas de angola. No caso, apenas diminua um pouco o tempo de cozimento, pois os galeto são mais tenros.

PRESUNTO COM AMÊNDOAS

Ingredientes - molho

1/2 xícara de chá de mostarda tipo inglesa / 3 colheres de sopa de água / 1 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo DOURADINHO / 1/2 colher de sopa de sal / 1 colher de sopa de pimenta-do-reino preta, moída / 1/2 xícara de chá de vinagre de vinho tinto / 1 xícara de chá de azeite de oliva.

Ingredientes - presunto

500 g de ameixas pretas / casca de 1 laranja (só a parte externa, pois a película branca dá gosto amargo) / 100 g de amêndoas moídas / 1 presunto cozido de 3 kg / 250 g de amêndoas inteiras.

Modo de fazer - molho

Misture a mostarda e a água. Mexa bem para conseguir uma pasta homogênea. Numa outra vasilha, misture o açúcar, o sal, a pimenta e o vinagre. Incorpore, em seguida, a mostarda preparada anteriormente. Depois, batendo com um garfo, ou chicote, ponha aos poucos o azeite. Incorpore tudo muito bem. Reserve.

Modo de fazer - presunto

Coloque as ameixas numa panela com água e leve ao fogo. Quando a água ferver, desligue o fogo e deixe descansando durante 20 minutos. Escorra, retire os caroços e reserve.

Misture numa vasilha 1/2 xícara de chá de molho preparado anteriormente (o restante vai ser usado para guarnecer o prato) a casca de laranja bem picadinha e as amêndoas moídas. Deve ficar uma pasta.

Coloque o presunto num prato que possa ir ao forno e à mesa. Espalhe a pasta sobre o presunto.

Divida as amêndoas inteiras em duas metades mantendo sua forma original. Encaixe, batendo com as mãos as lascas das amêndoas sobre o presunto, até cobri-lo por inteiro.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Asse o presunto por 20 minutos, ou até as amêndoas da cobertura ficarem dourado-escuras.

Enquanto o presunto estiver no forno, esquente o restante do molho.

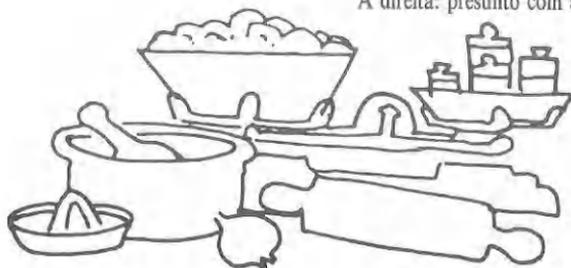
Retire-o do forno, disponha ao seu redor as ameixas e guarneça com o restante do molho.

Rendimento: 10 a 12 porções

NOTA: 1 - o prato pode, também, ser servido frio.

2 - pode-se fazê-lo usando o tender, ao invés do presunto.

À direita: presunto com amêndoas.







FRANGO ASSADO ENVOLTO NA MASSA (COQ EN PÂTE)

Ingredientes

1 frango (capão, de preferência) de 1,800 kg (aproximadamente) / 1 colher de chá de estragão / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 230 g de manteiga / 400 g de farinha de trigo peneirada / 2 colheres de sopa de água / 2 ovos / 1 colher de café de sal / 1 pitada de açúcar UNIAO / 2 colheres de sopa de óleo.

Modo de fazer

Lave e seque bem o frango. Espalhe o estragão por seu interior. Salgue e apimente por dentro e por fora.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Unte o frango com 1 colher de sopa de manteiga e leve ao forno durante 30 minutos. Ele deve ficar dourado, mas não totalmente assado. Vai acabar de assar na massa.

Retire do forno, deixe esfriar e reserve.

Prepare a massa: coloque numa superfície lisa a farinha.

Abra uma cova na farinha e deposite ali as colheres de água e 1 ovo. Junte, em seguida, a colher de sal e a pitada de açúcar.

Espalhe em pequenos pedaços, 200 g da manteiga amolecida. Em seguida, com as pontas dos dedos misture tudo delicadamente, sem bater ou amassar, até obter uma massa homogênea.

A massa quando está pronta não gruda mais nos dedos. Faça uma bola com a massa, salpique um pouco de farinha, cubra com um pano e deixe descansar por uma hora.

É preferível assar o frango envolto na massa numa assadeira ou prato de metal que possa ir à mesa.

Separe metade da massa e abra com um rolo de macarrão para formar o primeiro retângulo. A massa deve ficar com 1/2 cm de espessura.

Corte com uma faca formando um retângulo exato de 40 por 30 cm.

Unte o fundo da assadeira com o óleo e deposite esse retângulo de massa.

Abra a outra metade da massa igualmente em formato de retângulo. Essa massa deve ser mais fina que a anterior. Enrole a massa no rolo e depois desenrole sobre o frango, cobrindo-o totalmente.

Ajeite com as mãos e sele a junção das duas camadas de massas, ao redor do frango. Sele com firmeza, pressionando os dedos.

Utilize os pedaços de massa que sobraram para a decoração.

Com uma faca pontuda, faça uma chaminé, isto é, um buraco de 1 cm, na parte superior do frango coberto pela massa.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Bata o ovo que sobrou e acrescente 1 colher de sopa de água. Utilizando um pincel, cubra generosamente a massa com o ovo.

Leve ao forno. Depois de 15 minutos, baixe um pouco o fogo (180°C) e deixe mais 30 minutos.

Retire do forno e leve à mesa. Corte primeiro a massa e depois destrinche o frango. Sirva com pedaços da massa (principalmente a base, que recolheu o suco do assado).

Se for de gosto pode servir-se o prato acompanhado de uma salada verde.

Rendimento: 6 porções

À esquerda: Frango assado envolto na massa (Coq en Pâte)

PERNIL DE PORCO ASSADO COM CHUTNEY DE MANGAS

Ingredientes - pernil

1 pernil de 3 kg / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / suco de 2 limões / 5 dentes de alho amassados / 1 xícara de chá de vinagre de vinho branco / 3 colheres de sopa de óleo / 200 g de bacon em fatias / 15 azeitonas sem caroços / 150 g de lingüiça calabreza em fatias.

Ingredientes - chutney de mangas

1 xícara de chá de limão descascado e picado / 4 dentes de alho amassados / 6 xícaras de chá de mangas picada / 2 ½ xícaras de chá de açúcar UNIAO / 1 ½ xícara de chá de passas sem sementes / 1 xícara de chá de cebola picada / 1 ½ colher de chá de sal / 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 xícaras de chá de vinagre / 1 colher de chá de gengibre em pó.

Modo de fazer - pernil

Comece a preparar um dia antes, ou com bastante antecedência. Desosse o pernil, utilizando uma faca longa e afiada. Separe o osso da carne até retirá-lo, numa operação delicada. É preferível pedir que o açougueiro o faça.

Tempere o pernil desossado com o sal, a pimenta, o limão, o alho, o vinagre e o óleo. Passe vigorosamente, inclusive no buraco do osso, esses temperos na carne. Pique em tirinhas finas 1/3 do bacon e coloque no buraco do osso junto com a lingüiça e as azeitonas. Deixe o pernil temperado descansar por 12 horas na geladeira.

No dia seguinte, coloque o pernil numa assadeira e espalhe sobre ele os temperos. Cubra com o restante do bacon e leve ao forno. Asses em fogo baixo (150°C) durante cerca de 4 horas. Regue o pernil com o suco do assado. Se secar, acrescente um pouco de água. Antes de servir, verifique se ele está realmente assado, principalmente nas partes mais grossas.

Modo de fazer - chutney de manga

Reúna todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo durante 30 minutos. Deve ficar como uma compota. Deixe esfriar e sirva acompanhando o pernil.

Rendimento: 12 a 15 porções



PERU ASSADO E SEUS DOIS RECHEIOS

Ingredientes e utensílio - peru

1 peru de 4 kg / 5 colheres de sopa de sal / 2 limões cortados em rodelas / 12 grãos de pimenta-do-reino preta / 1 xícara de chá de azeite de oliva / 1 colher de chá de pimenta vermelha seca e moída / 8 dentes de alho picados / 1 garrafa de vinho espumante tipo champanha (750 ml) / 1 garrafa de vinho branco seco (750 ml) / 1 xícara de chá de pinga / 1 xícara de chá de suco de limão / 1 xícara de chá de vinagre / 5 cebolas raladas / 3 folhas de louro / 1 ramo de salsa e cebolinha verde / 760 g de manteiga / 200 g de bacon / 1 vasilha grande e funda.

Ingredientes - primeiro recheio

3 colheres de sopa bem cheias de manteiga / 2 cebolas picadas / 200 g de castanhas cozidas, descascadas e picadas / 150 g de amêndoas sem peles, picadas / 200 g de passas sem sementes / 200 g de ameixas pretas sem os caroços e picadas / 500 g de farinha de mandioca torrada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - segundo recheio

3 colheres de sopa de manteiga / 2 cebolas médias picadas / os miúdos do peru cozidos e picados / 200 g de azeitonas verdes sem os caroços e picadas / 400 g de ovos cozidos e picados / 500 g de farinha de mandioca torrada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - peru

Comece a preparar o peru com um dia de antecedência e faça os recheios enquanto o peru estiver no tempero. Para temperar o peru, é necessário uma panela realmente grande, ou uma vasilha na qual ele caiba. Limpe o peru, lave muito bem, por dentro e por fora. Coloque o peru na panela e cubra com água. Acrescente 3 das 5 colheres de sal, as rodelas de limão e os grãos de pimenta. Deixe repousar por 5 horas. Retire o peru da água e seque por dentro e por fora. Use um pano limpo.

Faça uma pasta com o azeite, a pimenta vermelha, as 2 colheres de sal restante e o alho. Esfregue essa pasta vigorosamente no peru por dentro e por fora. Coloque o peru na vasilha. Faça uma marinada com o vinho espumante, o vinho branco, a pinga, o caldo de limão, o vinagre, a cebola, o louro, a salsa e a cebolinha. Acrescente 1 litro de água e regue o peru. Deixe o peru repousar 12 horas (na geladeira, de preferência, ou em lugar bem fresco) nessa marinada.

Modo de fazer - primeiro recheio

Esquente a manteiga e frite rapidamente a cebola, que não deve mudar de cor. Junte as castanhas, amêndoas, passas e ameixas. Misture bem e acrescente a farinha de mandioca. Salgue, apimente, misture muito bem, retire do fogo e reserve essa farofa de frutas.

Modo de fazer - segundo recheio

Esquente a manteiga, frite rapidamente a cebola e junte os miúdos, as azeitonas e os ovos. Misture bem a farinha, salgue, apimente e reserve essa farofa de miúdos.

Modo de preparar o peru

Retire o peru da marinada e enxugue por dentro e por fora. Reserve a marinada. Esfregue 300 g de manteiga na parte interior do peru. Recheie o papo com a farofa de frutas e a parte de trás com a farofa de miúdos. Unte muito bem a pele do peru com o restante da manteiga e depois cubra a parte do papo com o bacon. Embrulhe todo o peru em papel alumínio e coloque na assadeira. Espalhe 5 conchas da marinada no fundo da assadeira e leve ao forno baixo (150°C) por 4 a 5 horas. Regue de tempo em tempo com o suco do assado. Se este secar, coloque mais líquido da marinada.

Quando o peru estiver praticamente pronto, já estiver bem macio, retire o papel alumínio e o bacon e deixe dar uma dourada no forno moderado (180°C). Para ver o ponto, perfure o peito. Deve sair um líquido claro. Se você tiver termômetro para assados, ele deve marcar perto de 85°C junto ao osso. Retire do forno e sirva. Se quiser, pode fatiar o peito e servir as farofas em duas vasilhas separadas. Mas o mais bonito é levar o peru inteiro à mesa.

Rendimento: 12 a 15 porções.

COXAS DE PERU À CAÇADORA

Ingredientes

1,500 kg de de coxas de peru / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de farinha de trigo / 4 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 ½ cebola média picada / 4 dentes de alho picados / 250 g de champignons cortados em 2 metades / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 4 tomates sem peles e sem sementes / 2 xícaras de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 2 colheres de sopa de salsa picada (ou, de preferência, 1 colher de sopa de estragão seco).

Modo de fazer

Tempere o peru com sal e pimenta. Se puder, procure cortar as pontas dos ossos para facilitar a acomodação na frigideira. Passe os pedaços pela farinha e bata bem para retirar o excesso. Esquente o azeite numa frigideira grande, que possa abrigar, sem amontoar, as peças do peru. Frite bem por 15 minutos de cada lado. Retire e reserve. Descarte a maior parte da gordura da frigideira.

Frite rapidamente no fogo médio, até murchar, mas não mudar de cor, a cebola e o alho. Acrescente os *champignons* e refogue até secar a água que eles soltam.

Volte os pedaços de peru à frigideira, baixe o fogo e junte o vinho, os tomates o caldo de frango e a salsa (ou o estragão). Tampe e frigideira e cozinhe em fogo bem brando durante 1h30 min. a 2 horas.

Verifique, de tempo em tempo. Se o molho começar a secar demais, acrescente mais caldo de frango.

Verifique o tempero e certifique-se de que as coxas estejam bem tenras. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 6 a 8 porções



BÛCHE DE NOËL

Ingredientes e utensílio - biscoito

5 ovos / 120 g de açúcar UNIAO / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de sobremesa de fermento em pó / 50 g de manteiga derretida / 150 g de farinha de trigo / 3 colheres de sopa de chocolate amargo em pó / 1 assadeira de 25 cm por 30 cm.

Ingredientes - recheio

750 g de castanha cozida / 100 g de açúcar UNIAO / 50 g de manteiga derretida.

Ingredientes - cobertura

150 g de creme de leite fresco / 200 g de chocolate amargo ralado.

Ingredientes - calda e decoração final

1 xícara de chá mal cheia de açúcar UNIAO (130 g) / 1/2 xícara de chá de água / 1/4 de xícara de chá de rum / 6 cerejas em calda / 2 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro GLAÇUCAR para a decoração.

Modo de fazer - biscoito

Separe as gemas das claras. Use uma batedeira elétrica, bata as claras em neve e acrescente as gemas, uma a uma. Bata até clarear bem. Junte, então, o açúcar UNIAO e misture muito bem, por 15 a 20 minutos. Misture o leite e o fermento. Junte à massa, sem parar de bater. Acrescente a manteiga. Passe a farinha e o chocolate juntos por uma peneira e coloque, também, na vasilha. Continue a bater até misturar bem e obter uma massa lisa e homogênea. Forre a assadeira com papel alumínio. Unte com manteiga e espalhe a massa. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido, na temperatura muito forte (250°C). Leve a assadeira ao forno e asse durante 20 minutos, até a massa crescer consideravelmente. Retire do forno, desenforme sobre um pano úmido e descarte o papel alumínio. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Descasque as castanhas e passe pelo espremedor para conseguir um purê. Coloque numa panela, acrescente o açúcar e a manteiga e leve ao fogo médio por 10 minutos. Retire, deixe esfriar e reserve.

Modo de fazer - cobertura

Coloque o creme de leite numa panela pequena e leve ao fogo bem fraco. Acrescente o chocolate e bater até dissolver bem. Leve ao congelador por 15 minutos. Retire e bata na batedeira elétrica até o creme engrossar, ficar como um *chantilly*. Reserve.

Modo de fazer - calda

Misture numa panela o açúcar UNIAO, a água e o rum e leve ao fogo médio por 10 minutos. Retire e reserve.

Modo de montar o prato

Para montar, o bolo deve estar ainda meio quente. Umedeça a superfície do bolo com a calda. Espalhe depois o recheio e, com a ajuda do pano no qual o bolo foi desenformado, enrole como se fosse um rocambole. Leve à geladeira (sem o pano) por 3 ou 4 horas. Retire da geladeira e coloque no prato de servir. Espalhe por cima a cobertura e, usando um garfo, faça desenhos que procurem imitar um tronco de árvore. Leve à geladeira por mais 1 hora. Na hora de servir, decore com as cerejas e com o GLAÇUCAR.

Rendimento: 8 porções

NOTA: se for difícil achar castanhas, o recheio pode ser feito com nozes. Então, devem ser usados os seguintes ingredientes:

1 lata de leite condensado / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de sopa de maiseina / 100 g de nozes moídas / 2 colheres de sopa de rum.

Para fazer o recheio, misture o leite condensado, o leite, a maiseina e leve ao fogo médio. Mexa até engrossar. Misture as nozes e o rum. Deixe cozinhar mais 5 minutos. Tire do fogo, deixe esfriar e utilize para rechear a *bûche*.

BOLAS DE NEVE AO CAFÉ

Ingredientes - caldo e creme

4 gemas / 1 xícara de chá de açúcar UNILÃO / 1 colher de chá de maisena / 2 xícaras de chá mal cheias de leite (para fazer o creme) / 1 xícara de café, bem forte, de café PILÃO / 1 colher de café de extrato de baunilha / 1 xícara de café de leite (para a montagem final do prato).

Ingredientes - bolas de café

4 claras / 2 colheres de sopa de açúcar UNILÃO.

Modo de fazer - caldo e creme

Bata as gemas com o açúcar e a maisena. Esquente o leite. Acione a batedeira de bolo e coloque o leite, aos poucos, na mistura de gemas, açúcar e maisena. Junte o café e a baunilha, misture bem e desligue a batedeira.

Coloque o preparado numa panela e leve ao fogo bem brando. Mexa com uma colher de pau até o preparado engrossar.

Modo de fazer - bolas de neve

Bata as claras com o açúcar em neve bem firme.

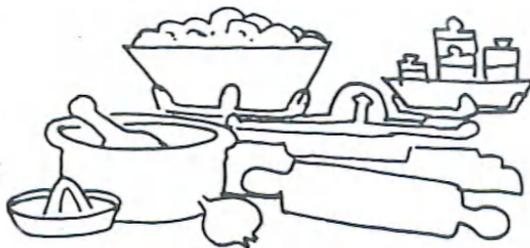
Modo de montar o prato

Retire colheradas grandes das claras em neve e coloque no caldo para cozinhar. Cozinhe as bolas em etapas.

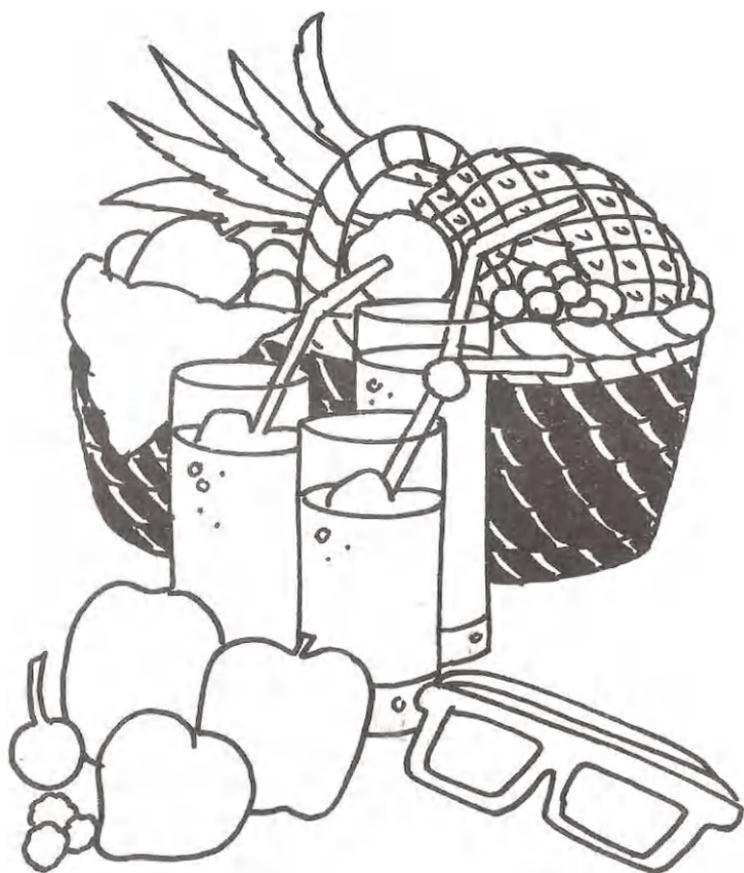
À medida que elas forem ficando prontas, transfira-as para o prato de servir.

Terminado o cozimento das bolas, coloque na mesma panela a xícara de café de leite. Finalmente, retire do fogo, deixe amornar e coloque esse creme sobre as bolas de neve.

Rendimento: 6 porções



FÉRIAS



SANDUÍCHES



John Montagu IV, lorde *Sandwich*, sem querer deixar a mesa de jogo, mandou que um criado colocasse fatias de carne entre dois pedaços de pão. Estava criando o sanduíche. Tudo isso é pura lenda. O lorde inglês acabou emprestando o nome a essa feliz combinação de pão com os mais variados ingredientes, mas sem nenhuma base verídica, muito provavelmente involuntária.

Na verdade a sua origem não começa absolutamente na mesa de jogo londrina. Os egípcios antigos, que foram pioneiros do pão fermentado, tal qual conhecemos hoje, já faziam copiosos sanduíches com peixes e frutas. Os romanos também foram entusiastas de tal petisco. De uma forma ou de outra, os homens nunca se afastaram do pão recheado com os mais variados ingredientes.

Foi sem dúvida neste século que o sanduíche ganhou preferência e popularidade. Ele acabou substituindo a marmitta nas refeições dos operários da época moderna e ganhando terreno em todo o mundo. Só na França, sempre citada como um dos países onde melhor se come no mundo, cada habitante consome perto de 122 sanduíches por ano. Isso em média.

O capítulo dedicado ao sanduíche neste livro se afasta totalmente de banalidades.

Nele, os ingredientes tem papel fundamental. Mais do que em muitos capítulos da culinária, no dos sanduíches a qualidade da matéria prima é fundamental.

Não é com artificios ou artimanhas que se escondem eventuais defeitos. Sua principal característica é justamente esta: ressaltar a qualidade dos ingredientes básicos.

Assim, como recomendação básica que, como ingredientes sejam escolhidos frios de primeira, realmente bons e, pães frescos, crocantes e nunca passados ou "borrachudos".

Outra exigência para se fazer um bom sanduíche é o senso de proporção. O melhor sanduíche não é aquele que tem mais recheio, mas aquele onde as proporções são corretas e os ingredientes apareçam com a maior naturalidade.

Já foi dito que o sanduíche são duas fatias de pão recheadas pela imaginação. É a imaginação sem limites.

O que este capítulo visa é dar asas à criatividade, oferecer sugestões que possam ser desenvolvidas posteriormente. Procura fugir das fórmulas tradicionais, não porque não sejam boas, mas justamente porque são conhecidas.

Mas mesmo assim, destaca-se um bem conhecido: o verdadeiro bauru, bem diferente dos que são vendidos nos bares de todo o Brasil. Ele também foi inventado numa mesa de jogo de bilhar, no Ponto Chic, por Casimiro Pinto Neto. É esta a única coincidência com o Lorde *Sandwich*. É denominado Bauru porque Casimiro era daquela cidade do interior de São Paulo. Pessoa culta, honesta, delicada, foi muito estimado em São Paulo. Certa vez, quando estudante de Direito no Largo de São Francisco, estava ganhando a partida de bilhar. Quis sair para jantar, mas os perdedores não gostaram da idéia. Ele mandou, então, fazer um sanduíche diferente, com rosbife frio, queijo quente e tomate. Posteriormente, com o racionamento de carne durante a guerra, o rosbife foi substituído pelo presunto.

No mais, duas pastas: uma de sardinha com ovos e outra de enchovas com *dill*, que podem ser também usadas como patês, para passar nas torradas como aperitivo; sanduíche gratinado com presunto e espinafre; o de peru defumado com molho de alcaparras; *Pan bagnat*, um clássico da Provença, ideal para vegetarianos; o de peito de frango com gostosos aros de cebola empanados e fritos e ovos mexidos com presunto cru; o de *steak tartar*, isto é, carne crua, picadinha e temperada com gorgonzola (que também pode ser servido como prato); o de muçarela e berinjela empanado. Como se vê, sugestões para exercitar a imaginação. Após o sanduíche, as sobremesas devem ser leves, como o creme gelado de iogurte, quase um sorvete e pêssegos com sorvete aromatizado com licor.

SANDUÍCHES

ÍNDICE

Bauru.....	103
Sanduíche de peru defumado com molho de alcaparras.....	104
Sanduíche de peito de frango com aros de cebola tirolesa.....	105
Sanduíche de presunto e espinafre gratinado.....	106
Sanduíche de ovos mexidos com presunto cru.....	107
<i>Pan Bagnat</i>	108
<i>Steak Tartar</i> com gorgonzola.....	111
Sanduíche empanado de berinjela e muçarela.....	112
Sanduíche de sardinhas com ovos.....	113
Sanduíche de enchovas com <i>dill</i>	114
Frutas com creme gelado de morangos e iogurte.....	115
Pêssegos com sorvete e calda quente de laranja.....	116



BAURU

Ingredientes e utensílios - rosbife

1,500 kg de contra-filé bem limpo, sem gordura ou nervos / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 cebolas médias picadas / 3 colheres de sopa de vinagre / 4 colheres de sopa de óleo / 4 colheres de sopa de manteiga / 1 frigideira grande, de ferro grosso, de preferência.

Modo de fazer - rosbife

Temperar o contra-filé com sal e pimenta. Coloque numa vasilha e junte a cebola e o vinagre. Deixe descansar por 2 horas. Amarre o contra-filé, com barbante, para ele ficar bem firme. Esquente a manteiga e o óleo na frigideira e frite o contra-filé no fogo médio durante 15 minutos de cada lado. Deixe esfriar, corte em fatias bem finas e sirva.

Ingredientes e utensílio - bauru

300 g de rosbife / 4 pãezinhos (pães franceses) / 100 g de queijo prato de boa qualidade / 100g de queijo Ementhal, tipo suíço / 16 fatias de tomate / 12 fatias de pickles de pepino (opcional) / sal a gosto / (opcional) / 1 panela com superfície anti-aderente, de preferência.

Modo de fazer - bauru

Disponha os rosbifes nos pães. Derreta os queijos na panela. Coloque 1 xícara de café de água para facilitar. Misture bem os queijos, deixe derreter, ajudando com um garfo. Coloque os queijos sobre o rosbife. Disponha também as fatias de tomate e, finalmente, os pepinos. Se quiser, salgue levemente o tomate e o pepino por cima. Sirva imediatamente, com os queijos bem quentes.

Rendimento: 8 porções como prato ou 20 sanduíches

NOTA: o capítulo de sanduíches de rosbife é realmente imenso. Ele combina bem com queijo, ovos, saladas e muitas frutas. Só para lembrar, ele pode ser usado para fazer o Beirute, no forno e com pão árabe, do tipo boina. Faz-se, então, com rosbife, queijo, tomate e uma pitada de orégano.



SANDUÍCHE DE PERU DEFUMADO COM MOLHO DE ALCAPARRAS

Ingredientes - molho de alcaparras

3 gemas de ovos cozidos / 2 colheres de chá de mostarda / 1/2 dente de alho bem picadinho / 1 colher de chá de salsa picada / 2 colheres de sopa de azeite de oliva / 1/2 colher de sopa de vinagre de vinho branco / 1 colher de sopa de suco de limão / 1/2 colher de sopa de alcaparras bem picadinhas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes para montagem do sanduíche

250 g de peito de peru defumado / 4 pãezinhos (pães franceses) / 1 colher de sopa de manteiga / 4 folhas de alface.

Modo de fazer - molho de alcaparras

Pique muito bem as gemas num prato fundo e amasse com um garfo (ou então passe por uma peneira fina). Acrescente, sempre a misturar, a mostarda, o alho, a salsa. Continue mexendo e misture, aos poucos, o azeite, o vinagre e o suco de limão. Deve formar uma pasta. Junte a alcaparra. Salgue e apimente. Coloque esse molho na geladeira durante 1 hora.

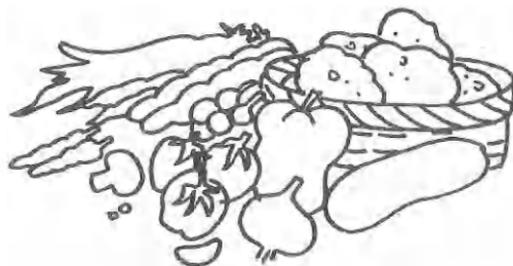
Modo de montar o sanduíche

Corte o peito de peru em fatias bem finas. Reserve.

Separe as metades dos pães e retire um pouco do miolo da parte superior. Passe manteiga nos pães e distribua o peru defumado.

Retire a pasta de alcaparras da geladeira e passe sobre o peru. Finalmente, coloque as folhas de alface, feche os sanduíches e sirva.

Rendimento: 4 sanduíches



SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO COM AROS DE CEBOLA TIROLESA

Ingredientes

2 peitos de frango bem grandes / 1 litro de caldo de frango para cozinhar os peitos (ver dicas, pág. 6) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 cebolas médias / 1 xícara de chá de cerveja clara / óleo suficiente para fritar as cebolas / 3 colheres de sopa de farinha de trigo / 4 pãozinhos (pães franceses) / 1 colher de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de passas sem sementes / 4 folhas de alface.

Modo de fazer

Primeiro, cozinhe os peitos no fogo baixo, durante 1h15min. no caldo de frango. Retire, deixe esfriar. Tire as peles e destaque os 4 filés dos ossos. Corte em diagonal, em escalopes bem finos. Salgue, apimente e reserve.

Prepare as cebolas. Corte as cebolas em fatias finas. Depois, desfaça as fatias, formando aros. Deixe os aros de cebola de molho na cerveja durante 40 minutos. Esquente bem o óleo numa panela média. O óleo deve ser o suficiente para que os aros de cebola fiquem boiando.

Escorra, seque e passe os aros de cebola pela farinha. Retire os excessos e frite aos poucos, por etapas, para que eles não se juntem, não grudem uns nos outros. À medida que forem ficando dourados, tire da fritura com uma escumadeira e ponha no papel absorvente. Frite todas as cebolas, salgue e reserve.

Modo de montar os sanduíches

Corte os pães e passe manteiga. Depois, coloque o frango fatiado (1 filé de frango, ou seja, meio peito, para cada sanduíche). Em seguida, junte as cebolas e as passas. Finalmente, coloque as folhas de alface. Verifique o tempero, feche o sanduíche e sirva.

Rendimento: 4 sanduíches



SANDUÍCHE DE PRESUNTO E ESPINAFRE GRATINADO

Ingredientes

200 g de espinafre (só as folhas, sem os talos) / sal a gosto / 100 ml de *bêchamel* (ver dicas, pág. 6) / 1 ovo cozido bem picado / 100 g de queijo tipo estepe ralado / 50 g de queijo parmesão ralado / 1 colher de sopa de manteiga amolecida, à temperatura ambiente / 8 fatias de pão de forma / 12 fatias finas de presunto.

Modo de fazer

Cozinhe primeiro o espinafre na água com sal. Cozinhe por 5 minutos, retire e passe pela água gelada para manter a cor. Esprema bem com as mãos para secar, pique e reserve.

Misture bem o ovo cozido ao *bêchamel*. Acrescente o estepe e o parmesão. Misture bem e reserve.

Passe manteiga em 4 fatias de pão. Use o restante da manteiga para untar uma assadeira.

Deposite todas as fatias de pão na assadeira. Distribua o espinafre pelas fatias de pão com manteiga. Sobre o espinafre, coloque o presunto.

Esquente o forno em temperatura moderada (cerca de 180°C). Se o forno tiver fonte de calor na parte superior, melhor.

Espalhe o *bêchamel* com os queijos sobre os sanduíches e leve imediatamente ao forno por 5 a 10 minutos. Quando o *bêchamel* começar a dourar, está pronto. Retire do forno, feche os sanduíches com as fatias restantes e sirva bem quente.

Rendimento: 4 sanduíches

NOTA: trata-se de uma variação do misto quente tradicional. Quem quiser, pode dispensar o *bêchamel* e fazer o sanduíche com fatias de queijo.



SANDUÍCHE DE OVOS MEXIDOS COM PRESUNTO CRU

Ingredientes e utensílio

8 fatias de pão de forma / 2 colheres de sopa de manteiga / 12 fatias bem finas de presunto cru / 4 ovos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 8 fatias de queijo tipo itálico / 16 fatias de tomate / 1 frigideira de material anti-aderente.

Modo de fazer

Primeiro, passe metade da manteiga no pão e reserve. Esquente o forno em temperatura forte (200°C).

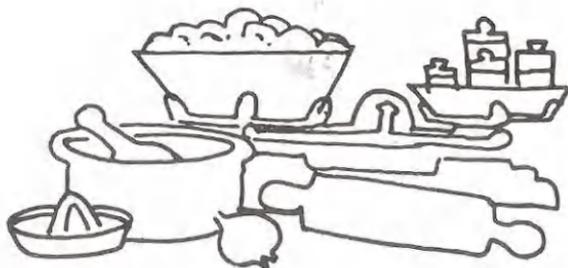
Corte as fatias de presunto cru de modo que elas se acomodem bem ao pão.

Esquente o resto da manteiga na frigideira. Bata os ovos num prato, tempere com sal e pimenta e coloque na frigideira. Prepare um mexido bem sólido, trabalhando com uma colher de pau.

Disponha as fatias de pão numa assadeira. Divida o mexido de ovos sobre 4 das fatias de pão.

Em seguida, coloque o presunto cru e, finalmente, o queijo. Leve ao forno apenas para derreter o queijo. Retire a assadeira do forno, coloque os tomates, feche os sanduíches com as fatias restantes do pão e sirva.

Rendimento: 4 sanduíches



PAN BAGNAT

Ingredientes

1 pão italiano alongado (cerca de 40 cm) / 2 colheres de sopa de vinagre / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 2 dentes de alho picadinhos / 12 filés de anchova dessalgados / 4 tomates cortados em rodelas / 4 cebolas médias cortadas em rodelas finas / 2 pimentões vermelhos sem as sementes e cortados em tiras finas / 2 talos de erva-doce picados / 10 azeitonas verdes em lascas / 10 azeitonas pretas cortadas em lascas.

Modo de fazer

Corte o pão e retire um pouco (não todo) do miolo. Faça um molho vinagrete misturando o vinagre, o azeite e o alho picado. Umedeça as fatias de pão com esse vinagrete. É bom não exagerar para não encharcar o pão. Se sobrar vinagrete, pode ser colocada ao lado, do sanduíche para cada um se servir à vontade.

Depois, distribua os demais ingredientes por toda a extensão do pão. Feche o sanduíche, corte em 4 e sirva.

Rendimento: 4 sanduíches

À direita: *Pan Bagnat*







STEAK TARTAR COM GORGONZOLA

Ingredientes

500 g de patinho bem limpo, sem gordura e sem nervos / 2 colheres de sopa de cebola picada / 1 colher de sopa de salsinha picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de gin / 2 gemas / 16 fatias de pão preto / 1 colher de sopa de manteiga / 100 g de queijo gorgonzola / 1 colher de sopa de vinagre / 1/3 de xícara de chá de creme de leite.

Modo de fazer

Primeiro, prepare a carne. O ideal é picar a carne com a faca.

Corte em bifês fininhos e depois pique bem miudinho. Se não der, passe pela máquina regulada para moer não muito fino. Reserve.

Prepare o tempero: misture a cebola, a salsinha, salgue, apimente e reserve.

Coloque a carne moída numa superfície lisa e junte o tempero.

Misture muito bem. Em seguida, acrescente o gin, as gemas e torne a misturar, formando o *steak tartar*.

Passa manteiga em 8 fatias de pão preto e, em seguida, uma camada de *steak tartar*.

Prepare, então, o molho de gorgonzola: leve o queijo ao liquidificador e bata com o vinagre.

Acrescente, aos poucos, o creme de leite, até conseguir um molho bem grosso, mas firme.

Passa esse molho de gorgonzola sobre o *steak tartar*, feche os sanduíches com as fatias restantes e sirva.

Rendimento: 8 sanduíches.

À esquerda: *Steak Tartar* com gorgonzola.



SANDUÍCHE EMPANADO DE BERINJELA E MUÇARELA

Ingredientes e utensílio

1 berinjela média / 4 colheres de sopa de azeite de oliva / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1/2 colher de chá rasa de orégano / 8 fatias de pão de forma / 12 fatias finas de muçarela / 4 colheres de sopa de farinha de trigo / 3 ovos / 4 colheres de sopa de farinha de rosca / 1/2 litro de óleo para fritar.

Modo de fazer

Descasque a berinjela e corte em fatias finas, de menos de 1/2 cm. Corte de maneira a obter fatias um pouco menores que as fatias de pão. Espalhe sal sobre as fatias de berinjela e deixe descansar 30 minutos. Lave para tirar o sal e seque muito bem.

Esquente o azeite numa frigideira e frite os pedaços de berinjela em fogo alto, por 2 minutos de cada lado. Tempere com sal, pimenta e orégano, retire da frigideira e reserve.

Divida a muçarela por 4 fatias de pão. Sobre a muçarela, coloque as fatias de berinjela. Para facilitar, sele as laterais do sanduíche colocando, meio inclinados, palitos cortados pela metade.

Passes os sanduíches pela farinha de trigo, depois pelos ovos batidos e, finalmente, pela farinha de rosca. Bata para retirar os excessos.

Esquente o óleo numa panela alta e frite, por etapas, os sanduíches.

Quando estiverem douradinhos, estão prontos. Passe pelo papel absorvente para secar um pouco e sirva imediatamente, com a muçarela bem derretida.

Rendimento: 4 sanduíches.

NOTA: trata-se de uma variação do *mozzarella in carrozza*, um sanduíche popular napolitano, muitas vezes servido como entrada nas refeições. A receita napolitana é feita normalmente só com muçarela, sem a berinjela.



SANDUÍCHE DE SARDINHAS COM OVOS

Ingredientes

3/4 de xícara de chá de iogurte natural / 3 ovos cozidos / 5 rabanetes / 1 lata de sardinhas no óleo (de preferência sem peles) / 1/2 xícara de chá de repolho branco cortado em tirinhas bem finas / 2 colheres de sopa de salsinha picada (ou cebolinha) / 1/2 cebola pequena picada / 2 colheres de sopa de mostarda picante, tipo Dijon / 2 colheres de chá de alcaparras picadas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 4 pãezinhos (pães franceses).

Modo de fazer

Primeiro, coloque o iogurte num coador de papel. Leva algum tempo para esgotar. Retire do coador, cubra e leve à geladeira por 1 hora.

Corte 1 dos ovos (ou um pouco mais) em 12 fatias bem finas e reserve. Pique o restante dos ovos e disponha numa vasilha para fazer a salada básica.

Fatie 1 1/2 rabanete e reserve. O restante, pique bem e junte aos ovos na vasilha.

Retire as peles e espinhas das sardinhas. Reserve 8 filés, pique bem o restante e coloque também na vasilha junto com os ovos e o rabanete.

Acrescente à salada básica o repolho, a salsinha e a cebola. Misture muito bem e reserve. Está pronta a salada básica.

Retire o iogurte da geladeira e junte a mostarda e as alcaparras. Misture os dois preparados, a salada básica e o tempero com iogurte. Salgue e apimente a gosto.

Abra os pães com o cuidado de deixar a parte de baixo um pouco maior. Retire o miolo da parte de baixo das metades dos pães, fazendo as tradicionais barquinhas. Encha essas barquinhas com o recheio. Decore com os ovos e rabanetes em fatias finas e filés de sardinha. O sanduíche pode ser servido aberto ou fechado.

Rendimento: 4 sanduíches



SANDUÍCHE DE ENCHOVAS COM *DILL*

Ingredientes

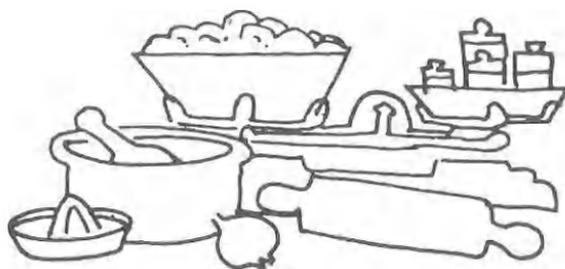
6 ovos cozidos / 70 g de filés de enchovas dessalgadas / 1/3 de xícara de chá de iogurte natural / 1 1/2 colher de sopa de alcaparras picadas / 2 colheres de chá de *dill* picado (ou salsinha, na falta do *dill*) / 6 pãezinhos (pães franceses) / 2 tomates maduros cortados em rodelas finas / 1 cebola grande cortada em rodelas bem finas (opcional) / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Prepare com antecedência o recheio do sanduíche, que é uma pasta bem temperada. Leve os ovos ao liquidificador e bata bem. Acrescente as enchovas e o iogurte. Bata até conseguir uma pasta homogênea. Transfira para uma vasilha que possa ir à geladeira e junte as alcaparras picadas e o *dill* (ou salsinha). Verifique o tempero. Atenção, pois as enchovas e as alcaparras já são salgadas. Leve à geladeira por 4 ou 5 horas, para pegar consistência.

Na hora de servir o sanduíche, abra os pães e espalhe esse recheio. Sobre o recheio as fatias bem finas de tomate e cebola. Tempere com a pimenta e sirva.

Rendimento: 6 sanduíches



FRUTAS COM CREME GELADO DE MORANGOS E IOGURTE

Ingredientes - creme gelado de morangos e iogurte

250 g de morangos / 2 colheres de sopa de açúcar de confeitador GLAÇUCAR / 300 ml de iogurte natural.

Ingredientes - frutas

200 g de morangos / 2 bananas náticas bem maduras / 2 laranjas / 1 mamão tipo papaia (ou 1/2 mamão comum pequeno).

Modo de fazer - creme gelado de morangos e iogurte

Coloque os morangos no congelador por 12 horas, para ficarem bem duros. Durante esse tempo, deixe o iogurte na geladeira.

Na hora de servir, retire os morangos do congelador, leve ao liquidificador e bata com os demais ingredientes. Reserve.

Modo de fazer - frutas

Corte os morangos em duas metades. Descasque e corte em rodelas as bananas. Descasque as laranjas retirando as películas (a que fica entre a casca e os gomos e a que fica entre os gomos). Corte em pedaços. Descasque e corte em quadrados de 2 cm o mamão.

Misture tudo muito bem, distribua em taças que vão a mesa e guarneça com o creme gelado de morangos e iogurte. Sirva imediatamente ainda bem gelado.

Rendimento: 6 porções



PÊSSEGOS COM SORVETE E CALDA QUENTE DE LARANJA

Ingredientes - sorvete

12 bolas de sorvete de creme / 3 colheres de sopa de licor de laranja (Grand Marnier).

Ingredientes - calda quente de laranja

1/2 xícara de chá de açúcar granulado DOÇURA / 2 colheres de sopa de água / 3/4 de xícara de chá de creme de leite / 1/2 xícara de chá de suco de laranja.

Ingredientes - montagem do doce

6 pêssegos bem grandes.

Modo de fazer - sorvete

Misture o sorvete ao licor e bata no liquidificador, apenas para incorporar bem. Coloque numa vasilha e leve ao congelador por 1 hora.

Verifique se ele está firme, pois não deve ficar muito duro.

Modo de fazer - calda quente de laranja

Junte o DOÇUCAR com a água e leve ao fogo até ficar alourado. Retire do fogo e junte o creme de leite e o suco de laranja. Atenção, pois, a mistura borbulha. Volte ao fogo e reduza até ficar 3/4 de xícara de chá. Reserve.

Montagem do doce

Descasque os pêssegos, corte cada um em 2 metades e tire os caroços. Coloque essas metades nos pratos de servir. Retire o sorvete da geladeira e coloque uma bola sobre cada pêssego. Finalmente, espalhe a calda quente de laranja e sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções



OMELETES

E CRÊPES



Omeletes e *crêpes* podem ser a solução para refeições rápidas e que fujam dos lugares comuns. Muita gente pode pensar nesses dois pratos apenas como “quebra-galhos”, como coisas banais, mas não é bem assim. Tudo depende de como se encara, da maneira de escolher os recheios e prepará-los.

As omeletes podem variar também no formato, na maneira de recheá-las, de enrolá-las e de variadas maneiras.

Para as omeletes comuns, as básicas, a boa técnica manda bater apenas levemente os ovos com um garfo. Se bater demais os ovos, eles tendem a liquidificar, perder sua viscosidade e, em contacto com a gordura quente, não crescem, ficam pesados e com um gosto menos agradável. O modo de fazer, de enrolar, ou virar uma omelete demanda um pouco de prática. Normalmente, usa-se apenas a escumadeira, mas os que sentirem alguma dificuldade podem trabalhar com as duas mãos: a escumadeira numa e uma colher ou outro instrumento na outra. Pode facilitar bastante.

É sempre bom também bater os ovos no momento em que for fazer o prato e nunca com antecedência, pois podem escurecer um pouco.

A gordura deve estar bem quente para receber os ovos batidos. Se for utilizado manteiga, deve escurecer um pouco no fogo.

Evidentemente, elas devem ser servidas bem quente, da frigideira diretamente para a mesa.

As receitas escolhidas provam o óbvio: a versatilidade do prato, a começar por uma omelete aberta com um picadinho de carne bem temperado. A aparência do prato lembra mesmo uma *pizza*, com a omelete fazendo o papel da massa.

A omelete de fígado de frango é um clássico, uma combinação das mais felizes. O fígado é ligeiramente frito antes e nisso está um dos segredos. Não se deve fritar demais o fígado, que perde seu paladar típico. Deve ficar ligeiramente rosado no interior.

A omelete à florentina dá um pouco mais de trabalho, pois é necessário preparar um molho *bêchamel* com queijo e também cozinhar levemente o espinafre para compor o recheio. O seu sabor, no entanto, é delicado e realmente muito bom.

A omelete suflê com camarão pode parecer mais difícil, mas não é bem assim. Deve crescer e, portanto, a técnica de preparar os ovos é diferente. As claras e as gemas são batidas separadamente e muito bem e depois incorporadas, misturadas. Ao fazer essa operação, é bom ter calma, agir como se estivesse fazendo um suflê com movimentos lentos. Se as gemas e claras forem misturadas violentamente, a clara pode desmontar. Não é fácil virar essa omelete, bem mais volumosa. Se o forno tiver fonte de calor na parte superior em vez de virá-lo, pode se dourar um pouco sob a chama. Caso contrário, pode-se colocar um prato diretamente na frigideira e virá-la ela passa para o prato e depois é deslizada novamente para frigideira.

Os ovos no ninho não são propriamente uma omelete, mas sim um preparado com claras batidas em neve com queijo (no que lembra um suflê) com as gemas encaixadas em ninhos. Um prato gostoso e de um belo visual, sem dúvida.

As *crêpes* podem dar mais trabalho para preparar a massa básica, mas é sempre bom lembrar que as pequenas panquecas podem ser feitas com antecipação e depois congeladas. Na hora é só descongelar e fazer o recheio.

Mesmo feitas na hora, não são tão trabalhosas assim. A receita da massa é prática e relativamente fácil de ser feita. Se for possível misturam-se os ingredientes como o indicado e deixa-se o preparado descansar umas duas horas.

Para fritá-las, é bom esquentar bem a frigideira e não exagerar na manteiga.

Um dos segredos é espalhar realmente a *crêpe* por igual na frigideira para que fique homogênea e bem firme.

Sem dúvida as pequenas frigideiras de material anti-aderente tornaram muito mais fácil essa operação. Fica muito mais fácil virá-la.

Mais prática ainda são as “crepeiras”, com o formato adequado. Para virá-la, use uma espátula bem larga. Se tiver alguma dificuldade, vire num prato, como no caso da omelete suflê, e retorne à frigideira.

Os recheios são quase tantos quantos os ingredientes utilizados na cozinha.

Quase todos podem ser utilizados. Muitos e muitos refogados dão excelentes *crêpes*.

Uma das mais comuns (e nem por isso pior que outros, ou banal, bem ao contrário) é a feita com espinafre. *Crêpes* recheadas com creme de espinafre depois gratinadas.

Aliás, são muitas as receitas de *crêpes* gratinadas. O *camemberi*, sofisticado e fino, é uma delas. O recheio fica ligeira e agradavelmente amargo (característica do queijo) e vai agradar aos que gostam desse queijo, neste caso, é bom escolher queijos que ainda não estejam muito curados, com a casca bem branca e uniforme e com o centro e as laterais ainda firmes.

As *crêpes* podem ser fechadas de muitas maneiras. Podem ser simplesmente enroladas, formando um cilindro, ou dobradas como se fosse um envelope, ou então enroladas como se fosse uma casquinha de sorvete.

A *crêpe* de ricota, por exemplo, fica muito bem na forma de casquinha de sorvete.

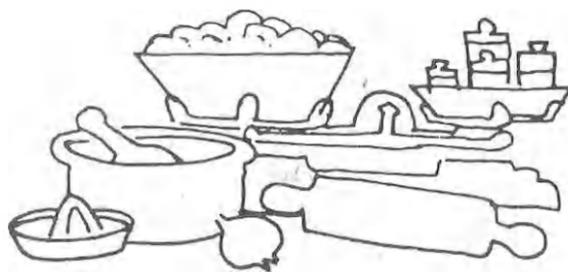
O recheio de *crêpe* do pescador é um refogado de frutos do mar com um pouco de creme de leite. Fica bom também como um prato em si, independente da *crêpe*.

Quem quiser, pode acrescentar um pouco de *haddock* (cozido no leite) para dar um toque especial.

Na *crêpe* camponesa temos um refogado rústico e com sabor marcante, cuja base consta de lingüiça, bacon e *champignons*.

Omeletes e *crêpes* avançam também no campo das sobremesas. Na verdade, na França, são mais comuns as *crêpes* doces. A *crêpe suzette* é a mais famosa. Nela foi incluída um bolo de *crêpe*, com muitas *crêpes* em camadas e um recheio doce entre elas. Original e saborosa.

Também são muitas as omeletes doces. Esta suflê recheada com morangos e sorvete está certamente entre as melhores.



OMELETE E CRÊPES

ÍNDICE

Omelete com carne.....	121
Omelete de fígado de frango.....	122
Omelete suflê de camarão.....	123
Omelete a florentina.....	124
Crêpe camponesa e massa básica de crêpes.....	125
Crêpe de ricota.....	126
Ovos no ninho.....	129
Crêpe do pescador.....	130
Crêpe de espinafre.....	131
Crêpe de Camembert.....	132
Bolo de crêpes.....	133
Omelete suflê de morangos e sorvete.....	134



OMELETE ABERTO DE CARNE

Ingredientes e utensílio

500 g de patinho bem limpo e moído / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 1/2 cebola pequena picada / 4 tomates sem peles e sem sementes, picados / gotas de molho de pimenta vermelha / 6 gemas / 6 claras / 100 g de muçarela em fatias bem finas / 1 frigideira anti-aderente com 25 cm ou 30 cm de diâmetro.

Modo de fazer

Tempere a carne com sal e pimenta. Esquente numa panela 1 das colheres de manteiga e o óleo. Frite, no fogo médio, a cebola, que não deve mudar de cor. Junte a carne e deixe dourar. Baixe bem o fogo e acrescente os tomates e a pimenta. Cubra a panela e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. O picadinho deve ficar úmido, mas sem molho. Reserve em local quente.

Bata as gemas até que engrossem e fiquem mais brancas. Tempere com sal e pimenta. Bata as claras em neve bem firme. Misture as claras em neve às gemas. Misture com cuidado, bem devagar para que as claras não desmontem.

Esquente o restante da manteiga (2 colheres) na frigideira. Coloque nela os ovos batidos e espalhe bem, como se estivesse fazendo uma *crêpe*. Frite no fogo brando até que fique sólida. Ela deve crescer um pouco.

Retire a omelete e coloque num prato de servir que possa ir ao forno. Esquente o forno em temperatura muito forte (220°C). Espalhe a muçarela sobre a omelete, como se fosse uma *pizza*. Em seguida, cubra com o picadinho de carne. Leve ao forno bem quente por 5 minutos, apenas para derreter o queijo e esquentar o picadinho. Sirva imediatamente.

Rendimento: 3 a 4 porções



OMELETE DE FÍGADO DE FRANGO

Ingredientes e utensílio

150 g de fígado de frango / sal e pimenta-do-reino, preta, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 75 g de champignons cortados em lâminas / 1/2 cebola miúda picada / 1/4 de xícara de chá de vinho tipo Madeira ou Porto / 1/2 colher de chá de farinha de trigo / 1/4 de xícara de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 4 ovos / sal a gosto / 1 frigideira anti-aderente média.

Modo de fazer

Prepare primeiro o recheio, da seguinte forma: retire do fígado as veias maiores e corte em pedacinhos. Tempere com sal e pimenta.

Esquente numa panela pequena 2 das colheres de manteiga e o óleo. Fogo forte. Frite os *champignons* durante 2 minutos. Depois, junte a cebola e frite até ela começar a mudar de cor. Sempre no fogo forte, adicione os pedacinhos de fígado e frite rapidamente. Eles devem dourar, mas ficar levemente rosados por dentro. Retire tudo da panela, coloque num prato e reserve em local quente.

Na mesma panela, coloque o vinho. Dissolva a farinha no caldo de carne e junte ao molho. Deixe reduzir até sobrar apenas 3 colheres de sopa do líquido. Volte o fígado à panela e misture bem.

Retire a panela do fogo e reserve em local quente.

Faça, então, uma omelete tradicional. Quebre os ovos numa vasilha, misture, sem bater muito, com um garfo e salgue.

Esquente a manteiga restante (2 colheres) na frigideira e espalhe os ovos batidos. (Quando começarem a endurecer, coloque no centro a parte sólida do recheio (se sobrar algum molho, ele pode ser colocado sobre a omelete) e enrole. Sirva bem quente.

Rendimento: 3 a 4 porções



OMELETE SUFLÊ DE CAMARÃO

Ingredientes e utensílio

150 g de camarões miúdos já limpos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / suco de 1/2 limão / 4 colheres de sopa de manteiga / 1/2 cebola miúda picada / 3 gemas / 3 claras / 1 frigideira anti-aderente com 18 cm de diâmetro, (aproximadamente).

Modo de fazer

Tempere os camarões com sal, pimenta e limão.

Esquente 2 das colheres de manteiga numa panela pequena e frite rapidamente a cebola, até ela murchar, mas não mudar de cor.

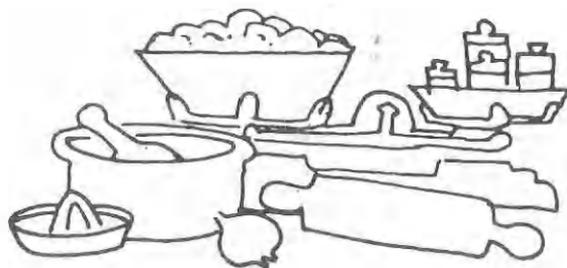
Junte os camarões e frite por 3 ou 4 minutos. Reserve em local quente.

Bata as gemas e tempere com sal e pimenta. Bata as claras em neve bem firmes e incorpore às gemas, aos poucos e com cuidado para não desmontar.

Esquente o restante da manteiga (2 colheres) na frigideira. Espalhe a omelete suflê por toda a sua superfície, como se estivesse fazendo um panqueca. Baixe o fogo e frite por 3 a 4 minutos, até a parte de baixo ficar bem dourada e a de cima começar a solidificar.

Espalhe o recheio do camarão e dobre em dois, formando 1 meia lua e sirva bem quente.

Rendimento: 2 a 3 porções



OMELETE À FLORENTINA

Ingredientes - *bêchamel* de queijo

2 colheres de sopa de manteiga (30 g) / 2 colheres de sopa de farinha de trigo peneirada (30 g) / 1/3 de xícara de chá de leite (60 ml) / 125 g de queijo tipo gruyère ralado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - omelete

120 g de espinafre / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 3 ovos / 60 g de queijo tipo gruyère ralado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - *bêchamel* de queijo

Esquente a manteiga no fogo fraco. Espalhe a farinha e, sempre mexendo com uma colher de pau, cozinhe 1 minuto. Retire do fogo e, aos poucos e mexendo com a colher de pau, acrescente o leite. Volte ao fogo. Quando começar a engrossar, retire novamente do fogo, junte o queijo e tempere com sal e pimenta. Reserva em local quente.

Modo de fazer - omelete

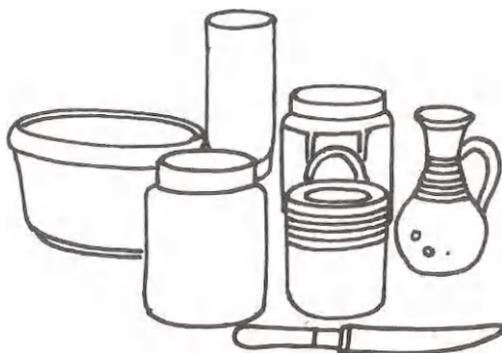
Cozinhe durante 5 minutos o espinafre. Retire e passe na água bem gelada, com cubos de gelo de preferência, para manter a cor. Prenda bem para retirar a água, pique e reserve.

Esquente a manteiga e o óleo numa frigideira.

Bata os ovos e coloque na frigideira. Quando começarem a ficar sólidos, coloque o espinafre, o gruyère e tempere com sal e pimenta. Enrole como se fosse uma *crêpe*. Esquente o forno em temperatura muito forte (220°C).

Coloque a omelete num refratário e espalhe sobre ela a *bêchamel* de queijo e leve ao forno quente. Quando a *bêchamel* começar a alourar e estiver bem quente, sirva imediatamente.

Rendimento: 1 ou 2 porções



CRÊPE CAMPONESA E MASSA BÁSICA DE CRÊPES

Ingredientes e utensílio - massa básica de crêpes

100 g de farinha de trigo peneirada / 1 ovo / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de sopa de manteiga derretida / 1 pitada de sal / 1 pitada de açúcar UNIÃO / 2 colheres de sopa de manteiga (aproximadamente) para fritar as crêpes / 1 frigideira pequena, rasa, de material anti-aderente.

Modo de fazer - massa básica de crêpes

Misture todos os ingredientes (a farinha, o ovo, o leite, a manteiga derretida, o sal e o açúcar). Para fazer cada crêpe, dissolva 1 colher de café de manteiga na frigideira e espalhe bem. Coloque, em seguida, 1 colher de servir arroz de massa na frigideira. Espalhe até cobrir o fundo formando um círculo. Depois de 1/2 minuto, quando a crêpe começar a ficar sólida e a despregar da frigideira vire com uma espátula. Apenas deixe corar do outro lado e a crêpe está pronta.

Rendimento: 12 a 14 crêpes.

NOTA: se quiser, pode congelar as crêpes. Congele em aberto até endurecerem. Depois guarde em saco plástico sem o ar, no congelador.

Ingredientes - recheio da crêpe camponesa

500 g de lingüiça não muito temperada / 1 colher de sopa de óleo / 8 bacon em fatias / 1 cebola média picada / 250 g de champignon fresco, cortado em lâminas / 1 tomate sem pele e sem sementes / 1 colher de chá de salsinha picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Ingredientes - montagem do prato

6 crêpes / molho de tomate (ver dicas, pág. 7) / queijo parmesão ralado para gratinar.

Modo de fazer - recheio da crêpe camponesa

Retire a carne das lingüiças das tripas. Fica como um picadinho.

Esquente o óleo e frite bem essa carne. Retire e reserve.

Corte o bacon em tirinhas finas, de 1 cm e coloque numa frigideira.

Doure o bacon em fogo lento. Coloque a cebola na panela e frite rapidamente na gordura do próprio bacon. Em seguida, acrescente o champignon, o tomate e a salsinha picada. Deixe no fogo até esse refogado secar bem, quase todo o líquido evapora. Coloque, então, a carne de lingüiça e misture. Verifique o tempero. E tenha cuidado, pois, a lingüiça pode ser bem temperada. Reserve.

Modo de montar o prato:

Forme cones, como os de cascas de sorvete, com as crêpes. Recheie e sirva. Se quiser, coloque num refratário e gratine com molho de tomate e um pouco de queijo parmesão.

Rendimento: 6 porções

CRÊPE DE RICOTA

Ingredientes - recheio de ricota

300 g de ricota fresca / 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / 100 g de requeijão cremoso / 2 colheres de chá de orégano / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada.

Ingredientes - molho

2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de chá rasas de farinha de trigo / 1 tomate maduro, sem pele e sem sementes, cortado em pedaços pequenos (ou 1 colher de sopa rasa de concentrado de tomate) / 3/4 de xícara de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - montagem do prato

8 crêpes (ver receita básica, pág. 125).

Modo de fazer - recheio de ricota

Misture a ricota com 1 das colheres do parmesão (o restante é empregado na montagem), o requeijão e 1 das colheres de orégano (a outra será usada na montagem do prato). Salgue, apimente e acrescente a noz moscada. Reserve.

Modo de fazer - molho

Esquente a manteiga no fogo bem brando. Junte a farinha e mexa, vigorosamente com uma colher de pau. Cozinhe por 1 minuto. Junte, então, o tomate e o caldo de frango. Deixe cozinhar por 5 minutos, até engrossar um pouco. Tempere com sal e pimenta.

Modo de fazer o prato

Reparta o recheio nas crêpes e enrole. Disponha-as, sem empilhar, num refratário. Coloque o molho sobre as crêpes. Depois espalhe o restante do parmesão (2 colheres) e do orégano (1 colher) e leve para gratinar no forno forte (200°C). Se o forno tiver fonte de calor superior, melhor. Quando o molho estiver bem quente, sirva imediatamente.

Rendimento: 8 crêpes

à direita: crêpes de ricota.







OVOS NO NINHO

Ingredientes e utensílio

6 ovos / 100 g de queijo tipo prato / 100 g de queijo parmesão ralado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 refratário retangular de 20 cm por 30 cm.

Modo de fazer

Separe as gemas das claras e reserve em duas tigelas. Tome bastante cuidado para que as gemas não se quebrem.

Misture os dois queijos. Reserve.

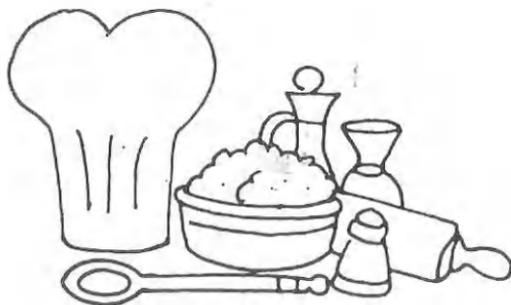
Bata as claras em neve bem firme e junte a metade dos queijos misturados. Salgue e apimente a gosto.

Unte muito bem o refratário. Nele espalhe as claras batidas. Com uma colher, faça 6 ninhos (pequenas reentrâncias). Distribua a outra metade do queijo por esses ninhos. Finalmente, utilizando uma colher, coloque, sem quebrar, as gemas nos ninhos.

Esquente o forno em temperatura muito forte (220° a 250°C). Coloque o refratário e asse durante 10 minutos. Verifique de tempos em tempos e quando a clara começar a dourar, está pronto.

Rendimento: 6 porções

À esquerda: ovos no ninho.



CRÊPE DO PESCADOR

Ingredientes

250 g de camarões médios descascados / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 500 g de filé de peixe-bem firme, como o robalo / 4 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo / 1 colher de sopa de cebola bem picadinha / 60 g de farinha de trigo / 1/3 de xícara de chá de leite (60 ml) / 60 g de queijo tipo gruyère ralado / 60 g de queijo parmesão ralado / 1 colher de chá de mostarda picante / 6 crêpes (ver receita básica, pág. 125).

Modo de fazer

Cozinhe rapidamente os camarões, apenas 3 minutos na água fervendo.

Retire, tempere com sal e pimenta e reserve.

Corte os filés de peixe em quadrados de 2 cm, tempere com sal e pimenta. Esquente 1 colher de manteiga numa frigideira grande e frite, rapidamente, por cerca de 4 minutos, os pedacinhos de peixe. Retire o peixe da frigideira e reserve.

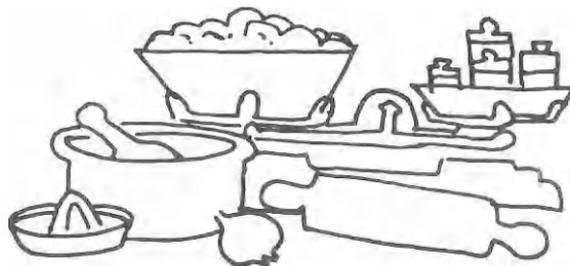
Esquente na mesma frigideira o restante da manteiga e o óleo. Frite muito rapidamente a cebola, que deve apenas murchar e não mudar de cor.

Espalhe aos poucos a farinha na frigideira e deixe cozinhar 1 minuto. Retire a frigideira do fogo, mexa vigorosamente com uma colher de pau, enquanto coloca o leite aos poucos.

Volte ao fogo e cozinhe em fogo brando, sempre mexendo com a colher de pau, até que ele comece a engrossar e fique bem homogêneo.

Junte, então, os queijos, o camarão, o peixe e também a mostarda. Deixe esquentar bem. Espalhe as crêpes abertas nos pratos de servir. Disponha o recheio numa das metades das crêpes e os dobre em 2, formando uma meia lua e sirva bem quente. Se quiser, enrole as crêpes à maneira tradicional.

Rendimento: 6 porções



CRÊPE DE ESPINAFRE

Ingredientes

600 g de espinafre (sem os talos, só as folhas) / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 1 cebola média picada / 3 tomates sem peles e sem sementes, picados / 2 ovos cozidos e picados / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada / 6 crêpes (ver receita básica, pág. 125) / 1/2 xícara de chá de béchamel (ver dicas, pág. 6) / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.

Modo de fazer

Cozinhe o espinafre rapidamente, apenas dois minutos na água fervendo. Ele deve cozinhar, mas não ficar mole demais. Retire e passe pela água gelada (com cubos de gelo de preferência) para manter a cor. Forme uma bola e esprema bem, prensando com as mãos.

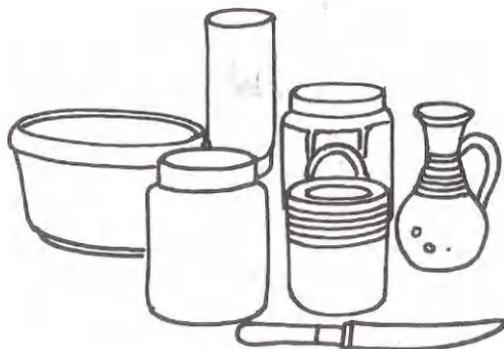
Pique o espinafre e reserve.

Esquente a manteiga e o óleo numa frigideira e frite a cebola até começar a dourar. Acrescente os tomates e deixe cozinhar por 5 minutos. É preciso reduzir o molho, evaporar quase toda água. Retire a panela do fogo e junte os ovos picados e o espinafre. Misture bem. Salgue e apimente a gosto. Junte a noz moscada.

Divida esse recheio pelas crêpes e enrole. Coloque as crêpes num refratário e despeje sobre elas o béchamel e, depois, o queijo ralado.

Esquente o forno em temperatura muito forte (220°C). Leve as crêpes ao forno para gratinar. Quando a parte superior começar a dourar, retire e sirva.

Rendimento: 6 porções



CRÊPE DE CAMEMBERT

Ingredientes

1/2 queijo tipo camembert (125 g aproximadamente) / 350 g de b chamel (ver dicas, pág. 6)
/ 1 pitada de noz moscada / 2 colheres de sopa de manteiga / 50 g de queijo tipo sui o ralado
/ 50 g de queijo parmesão ralado / 4 crêpes (ver receita básica, pág. 129).

Modo de fazer

Retire a crosta do *camembert* e corte em pequenos pedaços. Coloque numa panela o queijo, o *b chamel* e tempere com um pouco de noz moscada. Cozinhe no fogo brando até o queijo derreter e formar uma massa homogênea com o *b chamel*.

Unte um refratário com metade da manteiga.

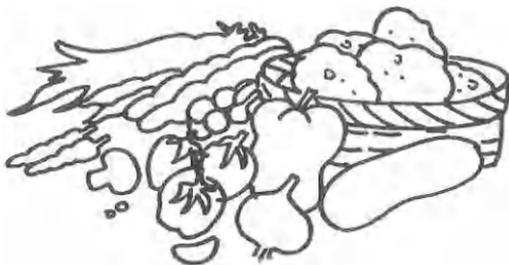
Abra as *crêpes*, distribua o recheio de queijo e enrole.

Misture o queijo tipo sui o ao parmesão. Disponha as *crêpes* no refratário. Espalhe o restante da manteiga em pequenas porões sobre as *crêpes*. Espalhe a mistura de queijos ralados.

Esquente o forno em temperatura muito forte (220 C). Se tiver fonte de calor na parte superior, melhor. Leve as *crêpes* para gratinar. Quando o queijo da cobertura estiver mudando de cor, alourando, o prato está pronto.

Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porões



BOLO DE CRÊPES

Ingredientes

1 receita básica de crêpes (ver receita, pág. 125)

Ingredientes - recheio

3 maçãs grandes / 150 g de passas sem sementes / 100 g de nozes moidas.

Ingredientes - creme

1 lata de leite condensado / 1 xícara de chá de leite / 3 gemas / 1 colher de sopa bem cheia de maisena (20 g) / 2 colheres de sopa de creme de leite batido (até que fique firme).

Ingredientes - cobertura

4 colheres de sopa de açúcar UNIAO / 1 xícara de café de água / 2 claras.

Modo de fazer - recheio

Descasque as maçãs e corte em fatias bem finas. Misture com as passas e nozes. Reserve.

Modo de fazer - creme

Misture numa vasilha o leite condensado, o leite, as gemas e a maisena. Passe por uma peneira e coloque numa panela. Leve ao fogo médio e, sempre mexendo com uma colher de pau, deixe engrossar. Depois, cozinhe mais 5 minutos. Retire do fogo, deixe esfriar, misture o creme de leite e reserve.

Modo de fazer - cobertura

Faça uma calda em ponto de fio forte com a água e o açúcar UNIAO. Bata as claras em neve firme.

Retire a calda do fogo e imediatamente, com ela bem quente, misture com a batedeira elétrica as claras em neve.

Modo de montar o prato

Unte com um pouco de manteiga um refratário e alterne as *crêpes* com o recheio e o creme, termine com uma *crêpe*.

Esquente o forno em temperatura muito forte (250°C). Disponha a cobertura sobre o bolo e leve ao forno por 5 minutos. Quando a cobertura dourar, está pronto.

Retire, deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 8 porções

OMELETE SUFLÊ COM MORANGOS E SORVETE

Ingredientes e utensílio

3 gemas / 3 colheres de chá de açúcar UNLÃO / 3 claras / 1 colher de sopa de manteiga / 150g de morangos / 1 colher de sopa de açúcar UNLÃO / 4 bolas de sorvete de creme / 1 frigideira pequena de material anti-aderente (de cerca de 18 cm).

Modo de fazer

Bata as gemas com o açúcar até conseguir um creme claro e espesso. Bata as claras em neve bem firme. Incorpore a clara em neve às gemas batidas. Faça isso com gestos calmos, sem pressa para que a clara não desmonte.

Leve a frigideira ao fogo brando e esquente a manteiga. Jogue os ovos batidos e deixe fritar até que a parte de baixo fique bem dourada. Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Se ele tiver uma fonte de calor na parte de cima, melhor. Coloque a omelete no forno para dourar um pouco a parte superior. Se não, vire com auxílio de um prato, pela forma habitual. Junte 50 g dos morangos esmagados com a colher de açúcar e leve ao fogo até obter uma calda rala. Reserve.

Quando a omelete estiver pronta, dourada, misture 2 bolas do sorvete com os morangos que sobraram. Coloque no centro da omelete e junte as suas bordas, formando uma meia lua. Passe para o prato de servir, coloque mais duas bolas de sorvete por cima e espalhe a calda. Sirva imediatamente, antes que o sorvete derreta.

Rendimento: 2 ou 3 porções



QUICHES, TORTAS E PIZZAS



As *quiches*, as tortas e as *pizzas* evocam as tardes e noites de domingo e, conseqüentemente, as férias. Aos domingos à noite, as *pizzarias* superlotam e muitas *pizzas* são entregues em casa. Quem quiser, pode fazer as suas *pizzas* e também suas *quiches*, mas é melhor sempre preparar as massas antes. Se isso for feito, tanto *pizza* como *quiches* dão pouco trabalho na hora.

A *pizza* é hoje um prato universal. Ela nasceu humilde em Nápoles, conquistou boa parte do mundo e hoje recebe ingredientes caros e diferentes como salmão, caviar, peixe cru transformado em *sashimi* e assim por diante. Aos poucos, elas também estão deixando as *pizzarias*, conquistando restaurantes famosos que colocam suas criações sobre o tradicional disco de massa. Ela é considerada ainda um prato em ascensão e que pode mesmo vir a desbancar os *hamburgers* nas casas de cozinha rápida.

Se a *pizza* vai conquistar todo mundo e sobrepujar outros preparados populares é muito difícil de dizer.

Mas o fato é que o Brasil, principalmente São Paulo, ela já conquistou.

A sua origem napolitana foi sendo deixada de lado aqui e hoje as nossas *pizzas* são diferentes das originais, têm características próprias.

Ela nasceu camponesa, provavelmente como uma forma de aproveitar restos de massa de pão. Mas foi com a introdução do tomate, originário das Américas, no século XVIII, que começaram a aparecer *pizzas* que já lembravam as de hoje. Eram pedaços de massa com tomate por cima. Posteriormente, passou a receber outros ingredientes, notadamente muçarela, alho e óleo e o *allici*. Nessa época já se fazia também o *calzone*, a *pizza* dobrada e fechada.

A primeira *pizzaria* apareceu em Nápoles em 1830, a *Porta D'alba*.

Antes, as *pizzas* eram mais comumente feitas em casa também por ambulantes.

Os ingredientes foram se diversificando e a *pizza* ganhando fama. A mais famosa delas levou um impulso muito grande quando foi batizada com o nome da rainha *Margheritha* esposa do rei Humberto I. Ela visitou Nápoles em 1889 e quis conhecer a *pizza*. Um *pizzaiolo* famoso foi chamado e fez para a rainha várias *pizzas*. Ela se encantou com a feita com tomate, muçarela e mangericão, coincidentemente as cores da Itália recém-unificada. O *pizzaiolo* percebeu que poderia lucrar com isso e deu o nome da rainha à essa *pizza* que servia na *Piero il Pizzaiuolo*. A visão do *pizzaiolo* estava certa, pois a *Margheritha* é provavelmente a *pizza* mais conhecida no mundo inteiro.

Como já foi dito, fazer *pizzas* em casa não é tão difícil. A massa é a mesma do pão e muitas padarias vendem já os discos prontos. Quem tiver algum amigo padeiro pode comprar a massa e abrir em casa.

Mas mesmo fazer a massa em casa não é tão difícil, embora demande tempo e um pouco de disposição física para amassá-la. Pode não ficar "igual" à da *pizzaria* que você conhece, mas fica boa e dá para assar tranquilamente num fogão doméstico a gás. Para assar, ligue o fogo no máximo com bastante antecedência. Com a *pizza* já preparada, abra a porta rapidamente, apenas o tempo de colocar a *pizza* e feche.

O ideal é fazer a massa bem antes e deixá-la descansando (e fermentando) em local quente (aliás, é muito mais fácil fazer massas nos dias quentes). Alguns *pizzaiolos* costumam cobrir a massa com cobertores. Se for fazer massa para grande quantidade de *pizzas*, é preferível fazer duas receitas do que simplesmente dobrá-la. Em quantidades maiores, a fermentação é mais difícil.

Os profissionais normalmente abrem os discos de *pizza* com as mãos, mas é mais prático usar o rolo de macarrão devidamente enfarinhado. Mesmo assim é bom depois forçar a parte central com as mãos para que as beiradas fiquem mais altas e os ingredientes não escorram. O recheio vai depender da imaginação de cada um. A sugestão da *pizza 4* estações na verdade traz 4 receitas. Quatro em uma. Uma interpretação livre das 4 estações originais, que usa ingredientes típicos das diferentes épocas do ano na Itália.

A *pizza* francesa vale pela originalidade, pois é quadrada. A *pizza* provençal (região que fica perto da Itália com a qual compartilha muitas receitas e temperos) é de paladar marcante e feita com muita cebola, alho, azeite e azeitonas. Se for possível, é melhor usar cebola roxinha. Já a de atum é moderna. O atum fica quase cru, lembrando um *carpaccio* de peixe. Deve

ser colocado apenas na última hora.

O *calzone* é normalmente a *pizza* dobrada. Como é mais fácil de preparar, as duas receitas ficam com uma forma redonda, preparada com dois discos superpostos. Ambas são receitas rústicas e ricas, a primeira com o paladar marcante da linguiça e a segunda da mortadela com espinafre.

As *quiches* e tortas, para facilitar, usam todas a mesma massa, que pode ser feita com antecedência. Pode-se mesmo deixar a massa semi-assada, pronta para receber o recheio e facilitando a preparação final.

A mais famosa das *quiches* é a *loraine*, cuja receita aparece, disfarçada, na *quiche* com três peixes. É só retirar os peixes e acrescentar os ingredientes indicados na receita. Muitos outros ingredientes podem enriquecer a *quiche loraine*, como espinafre, brócolis, cebola, etc.

Convém assinalar que a *quiche loraine* pode ser uma excelente opção para um jantar não planejado, pois todos os seus ingredientes podem ser comprados nas boas padarias.

A torta de cebola, muito saborosa e típica, é também parecida com a *loraine*, mas tem um paladar mais forte, mais marcante.

Já a torta de carne de porco e abobrinha é bem diferente e mais substanciosa.

Uma torta que é uma refeição em si, dispensa outros pratos.

Essas são *quiches* não cobertas. Já a torta de galeto utiliza a mesma massa, mas é coberta.

O galeto pode ser substituído por frango ou outras carnes.

As tortinhas de queijo podem ser servidas como entrada, ou como salgadinhos fora das refeições. É melhor servi-las quentes, mas também vão bem frias.

Para as sobremesas, aproveitando a massa, uma pequena *pizza* com chocolate, morango e claras batidas em neve. Uma feliz combinação.

A torta alemã, bonita, imponente e saborosa, completa esse capítulo.



QUICHES, TORTAS E PIZZAS

ÍNDICE

<i>Quiche</i> aos três peixes e massa básica.....	139
Torta de cebola.....	140
Torta de carne de porco e abobrinha.....	141
Torta de galeto.....	142
<i>Pizza</i> de tomate e atum fresco e massa básica.....	143
Tortinhas de queijo.....	144
<i>Pizza</i> 4 estações.....	147
<i>Pizza</i> francesa (<i>Pissaladière</i>).....	148
<i>Calzone</i> com linguiça calabreza.....	149
<i>Calzone</i> de espinafre e mortadela.....	150
<i>Pizza</i> doce.....	151
Torta alemã.....	152



QUICHE AOS TRÊS PEIXES E MASSA BÁSICA

Ingredientes e utensílio - massa básica de quiche

200 g de farinha de trigo peneirada / 100 g de manteiga amolecida à temperatura ambiente / 1 ovo / 1 colher de café de sal / 1/4 de xícara de chá de água / 1/2 colher de chá de manteiga para untar / 1 forma desmontável de 25 cm de diâmetro.

Ingredientes e utensílios - recheio

1 filé de haddock de 150 g / 1 filé de linguado de 150 g / 1 filé de atum de 150 g / 1 xícara de chá mal cheia de leite / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 4 ovos / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 1/2 litro de creme de leite / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada / 75 g de queijo tipo gruyère cortado em pequenos cubos para a montagem do prato.

Modo de fazer massa básica de quiche

Faça um montinho com a farinha numa superfície lisa. Junte, aos poucos, a manteiga. Trabalhe com as pontas dos dedos até formar um farelo, uma "farofa grossa". Faça uma pequena cova e deposite o ovo. Misture a água ao sal e junte, também. Continue a trabalhar a massa com as pontas dos dedos até que ela fique homogênea. Não amasse, nem trabalhe muito a massa. Quando desgrudar facilmente das mãos está no ponto. Faça uma bola, salpique com farinha de trigo, cubra com papel alumínio e deixe descansar 1 hora na geladeira.

Modo de fazer - recheio

Corte os três peixes em quadrados de 2 cm. Cozinhe o haddock 5 minutos no leite. Retire e reserve. Salgue e apimente ligeiramente o linguado e o atum. Esquente numa frigideira a manteiga e o óleo. Frite, apenas 2 ou 3 minutos, o linguado e reserve. O peixe deve ficar bem firme. Repita a operação com o atum e reserve. Coloque os ovos numa vasilha e bata até começar a espumar. Dissolva a farinha no creme de leite. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Misture aos ovos. Reserve.

Modo de montar o prato

Dispalhe um pouco de farinha de trigo numa superfície lisa e, com um rolo enfarinhado, abra a massa em formato arredondado, com 3 mm de espessura.

Unte a forma com a manteiga.

Dobre a massa em 4 e transfira para a forma (se preferir, enrole a massa no rolo e desenrole sobre a forma). Acomode a massa na forma, trabalhe com as mãos para evitar bolhas de ar. Picote com um garfo o fundo. Cubra a massa com papel alumínio. Coloque um prato, ou um bom punhado de arroz (que pode ser utilizado depois) sobre o papel alumínio para evitar que a massa forme bolhas.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Leve a massa ao forno e asse por 15 minutos (esse pré-cozimento evitará que a massa fique úmida).

Tire a massa do forno. Descarte a folha de papel alumínio e o peso (o prato ou o punhado de arroz).

Distribua os três peixes e os cubos de queijo pelo fundo da forma. Coloque por cima a mistura de ovos, farinha, creme de leite e temperos. Leve ao forno em temperatura moderada (180°C) por cerca de 40 minutos. Quando o recheio se consolidar e ficar dourado a quiche está pronta. Desmonte a forma, coloque a quiche num prato e sirva imediatamente.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: trata-se de uma variação da tradicional *quiche lorraine*. Se quiser a quiche tradicional, elimine os peixes, acrescente 160 g de bacon e aumente a quantidade de queijos para 150 g.

TORTA DE CEBOLA

Ingredientes - massa

1 receita básica de quiche (ver receita, pág. 139)

Ingredientes recheio

8 cebolas médias / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 4 ovos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada / 1/2 xícara de chá de leite / 1/2 xícara de chá de creme de leite fresco / 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.

Modo de fazer recheio

Corte as cebolas em 2 metades, no sentido longitudinal e em seguida, em tiras longas de 1/2 cm. Esquente a manteiga e o óleo no fogo de médio para baixo e frite as cebolas até que comecem a mudar de cor. Retire e reserve. Bata os ovos com um garfo, como se fosse para omelete. Acrescente o leite e o creme de leite, misture bem. Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

Modo de montar o prato

Espalhe um pouco de farinha numa superfície lisa. Com o auxílio de um rolo de macarrão, também enfarinhado, abra a massa. Ela deve ficar com 3 mm de espessura com forma arredondada.

Unte a forma com um pouco de manteiga. Dobre a massa em 4 e coloque-a estendida na forma (quem quiser, pode enrolar a massa no rolo de macarrão e desenrolar aos poucos sobre a forma).

Corte a massa que sobrou, que ultrapassou a beirada da forma. Aperte com os dedos a massa junto à forma para evitar bolhas de ar.

Picote com um garfo o fundo da torta.

Coloque a folha de papel alumínio sobre a massa e depois um prato (ou um bom punhado de arroz, que poderá ser utilizado depois) para que não se formem bolhas na massa.

Esquente o forno em temperatura forte (200°C). Asse durante 15 minutos. Retire do forno. Descarte o papel alumínio e o peso (o prato ou o arroz).

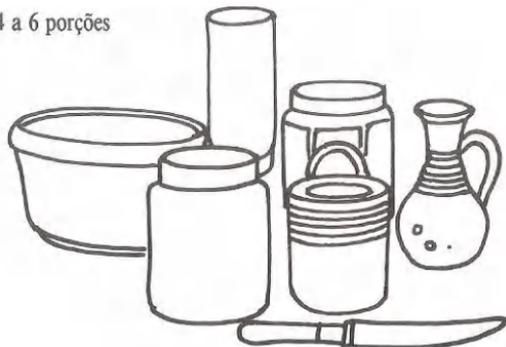
Coloque o recheio na torta, primeiro a cebola, em seguida, os ovos com o creme de leite, e em cima ponha o parmesão.

Regule o forno em temperatura baixa (entre 120° a 150°C) e asse a torta por 40 minutos.

Quando o recheio estiver consolidado e a superfície dourada, a torta está pronta.

Remova a torta da forma, desmontando-a e sirva num prato.

Rendimento: 4 a 6 porções



TORTA DE CARNE DE PORCO E ABOBRINHA

Ingredientes e utensílio

1 receita básica para quiche (ver receita, pág. 139) / 2 colheres de sopa de farinha de trigo (para ajudar a abrir a massa) / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 1/2 cebola média picada / 600 g de carne de porco magra cortada em cubos de 2 cm / 1 colher de sopa de salsa / 750 g de abobrinha cortadas em cubos de 2 cm / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada / 1 ovo / 1 gema / 1 xícara de chá de creme de leite / 1/2 xícara de chá de leite / 1 forma desmontável de 25 cm de diâmetro.

Modo de fazer

Coloque a massa numa superfície lisa. Espalhe um pouco de farinha nessa superfície e abra a massa usando um rolo de macarrão, também, enfarinhado. Abra formando um círculo aproximado. A massa deve ter uns 3 mm de espessura. Unte a forma com manteiga. dobre a massa em 4 e disponha na forma. Pode-se também enrolar a massa no pau de macarrão e ir desenrolando aos poucos sobre a forma.

Ajuste bem a massa na forma, prensando com as mãos para evitar a formação de bolhas de ar. Corte o excesso de massa, a parte que estiver ultrapassando as laterais da forma. Forre com papel alumínio e coloque um peso no fundo, (pode ser um prato, ou então um bom punhado de arroz). Esquente o forno em temperatura forte (200°C) e asse a massa durante 15 minutos.

Esquente numa frigideira a manteiga e o óleo e frite muito rapidamente, 1 ou 2 minutos, a cebola. Acrescente a carne de porco e frite bem, até dourar e ficar por igual.

Acrescente a salsa e a abobrinha e cozinhe em fogo médio até evaporar todo líquido, de modo que a mistura fique quase seca. Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

Misture numa vasilha, batendo com um garfo (como se estivesse fazendo uma omelete) o ovo, a gema, o creme de leite e o leite. Incorpore o refogado de carne de porco com abobrinha. O recheio está pronto.

Retire a massa do forno, descarte o peso e o papel alumínio. Coloque aí o recheio e leve ao forno em temperatura baixa (150°C) durante 35 minutos aproximadamente. Quando o recheio estiver sólido e a sua superfície dourada, a torta está pronta. Retire o aro da forma, transfira a torta para um prato e sirva imediatamente.

Rendimento: 4 a 6 porções



TORTA DE GALETOS

Ingredientes e utensílio

300 g de lingüiça não muito temperada, do tipo toscana / 120 g de manteiga / 1 1/2 cebola média picada / 200 g de champignons cortados em lâminas / 2 colheres de sopa de óleo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 galletos cortados em 4 partes / 2 bacon em fatias bem finas / 2 colheres de sopa de farinha de trigo (para abrir a massa) / 1 receita básica de quiche (ver receita, pág. 139) / 1 ovo batido ligeiramente / 1/4 de xícara de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 2 colheres de sopa de vinho tipo Madeira seco / 1 refratário redondo de 25 cm de diâmetro.

Modo de fazer

Tire a pele da lingüiça e desmanche a carne. Reserve.

Esquente no fogo médio 2 colheres de sopa de manteiga numa frigideira e frite a cebola até começar a dourar. Acrescente os *champignons* e deixe no fogo até secar toda a água que eles soltam. Junte a carne de lingüiça e deixe dourar. Retire e reserve.

Numa outra frigideira, bem grande, esquente no fogo alto 5 colheres de sopa de manteiga e o óleo. Salgue e apimente os pedaços de galeto e coloque na frigideira. Deixe dourar bem, dos dois lados. Retire e reserve.

Abra a massa numa superfície lisa salpicada de farinha, usando um rolo de macarrão enfiado. Primeiro, abra 3/4 da massa para forrar o refratário. Dobre a massa em 4 e coloque no refratário (ou enrole no pau de macarrão e desenrole sobre o refratário). Aperte com as mãos para evitar bolhas de ar. Abra a massa que vai cobrir a torta e reserve.

Coloque o recheio por etapas. Primeiro, uma camada de carne de lingüiça com *champignons*. Depois, os pedaços de galeto. Corte o *bacon* em 8 pedaços. Coloque sobre cada galeto um pedaço pequeno de *bacon*.

Faça um buraco de 1 cm no centro da massa que vai cobrir a torta.

Esse buraco vai fazer o papel de uma chaminé para deixar sair o vapor. Pincele a beirada da massa com ovo batido. Coloque a cobertura, sele bem e pincele sua superfície com ovo batido.

Esquente o forno na temperatura moderada (180°C). Asse durante 1h 15 min. Dez minutos antes de servir a torta, coloque pela chaminé a mistura de caldo de frango e vinho Madeira.

Sirva bem quente.

Rendimento: 6 porções



PIZZA DE TOMATE E ATUM FRESCO E MASSA BÁSICA

Ingredientes - massa básica

400 g de farinha de trigo / 20 g de fermento em pó / água morna / sal a gosto.

Ingredientes - pizza de tomate e atum fresco

6 tomates sem peles e sem sementes / 1 colher de sopa de azeite de oliva / 1/2 cebola média picadinha / 1 dente de alho picado / 1 amarradinho com salsinha, louro e tomilho (o bouquet garni) / 1/2 colher de sopa de manjeriço picado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 disco de pizza já aberto com 30 cm de diâmetro / 300 g de atum numa só posta / 8 azeitonas pretas sem caroços e cortadas em lascas.

Modo de fazer - massa básica

Penear a farinha e reservar. Dissolver o fermento em 1/2 xícara de chá de água morna. Acrescentar 40 g de farinha. Misturar muito bem. Deixar descansar por 1 hora em lugar morno (no forno apagado, por exemplo). Colocar o restante da farinha sobre uma superfície lisa. Misturar a massa fermentada e o sal. Começar a amassar, a trabalhar a massa forçando contra a superfície com a base da mão e esticando. Colocar água na medida do necessário para que a massa fique lisa e elástica.

Cubra e deixe descansar em lugar morno por 2 ou 3 horas.

Na hora de utilizar, abra com um rolo até chegar aos 3 mm de espessura.

Rendimento: 3 pizzas de 30 cm de diâmetro.

Modo de fazer - pizza de tomate e atum fresco

Pique 3 tomates em pedaços bem pequenos e reserve. Corte os outros tomates em pedaços grandes e reserve.

Leve a frigideira ao fogo médio, esquentar o azeite e fritar, até começar a mudar de cor, a cebola e o alho. Junte o tomate picadinho, o amarradinho com ervas e o manjeriço. Baixe o fogo e deixe cozinhar por uns 20 minutos. Salgue e apimentar. Reserve esse refogado. Esquentar o forno em temperatura muito forte (220° a 250°C). Asse o disco de pizza por 10 minutos, até dourar.

Enquanto a pizza estiver no forno, prepare os demais ingredientes.

Salgue e apimentar o atum, embrulhe em uma folha de papel alumínio e asse também no forno, por 5 minutos. Retire, deixe esfriar um pouco e depois corte em fatias finas. Reserve.

Retire a pizza do forno e forre com o refogado de tomate. Em seguida, coloque o atum em fatias finas. Espalhe as azeitonas e volte ao forno por 2 minutos, apenas para esquentar os ingredientes.

Sirva imediatamente. Quem quiser pode temperar com mais azeite de oliva.

Rendimento: uma pizza de 30 cm de diâmetro.

TORTINHAS DE QUEIJO

Ingredientes - tortinhas

2 receitas básicas de quiche (ver receita, pág. 139) / 2 colheres de sopa de farinha de trigo (para abrir e trabalhar a massa).

Ingredientes - recheio

500 g de queijo fresco / 4 ovos / 200 g de queijo tipo gruyère / 50 g de queijo parmesão ralado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 3 gemas / 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de fazer - tortinhas

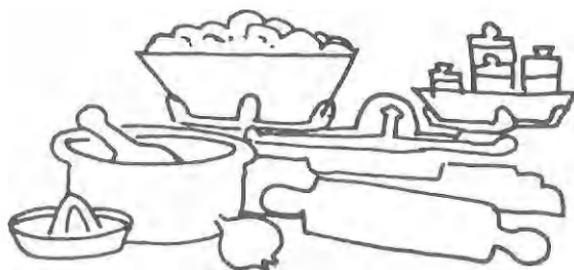
Coloque a massa numa superfície lisa. Espalhe um pouco de farinha e, utilizando um rolo de macarrão também enfarinhado, abra a massa até ela ficar com uns 3 mm de espessura. Com a ponta de uma faca, corte quadrados de massa de 10 cm. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Pique muito bem o queijo e leve a uma vasilha. Misture bem os ovos, o gruyère e o parmesão. Salgue e apimente. Coloque uma colher de chá bem cheia desse recheio nos centros dos quadrados de massa. Feche as tortinhas dobrando as pontas dos quadrados em direção ao centro, como se fosse uma *esfiha*. Pincele as junções com as gemas e feche as tortinhas. Pincele também a superfície das tortinhas com as gemas que sobraram. Unte uma assadeira com manteiga e es quente o forno em temperatura forte (200°C). Disponha as tortinhas na assadeira, leve ao forno e asse durante 30 minutos, aproximadamente. Quando dourar a superfície, o prato está pronto. Retire do forno e sirva.

Rendimento: 45 tortinhas

À direita: tortinhas de queijo.







PIZZA 4 ESTAÇÕES

Ingredientes - massa

1 pizza de 30 cm de diâmetro (ver receita básica, pág. 140).

Ingredientes - recheio de presunto e queijo

50 g de queijo fresco bem picado / 50 de presunto cru em fatias finas / 1 colher de sopa de cebolas picadas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - recheio de champignon

50 g de bacon picado em tiras de 1 cm / 1 colher de sopa de azeite de oliva / 1 dente de alho amassado / 1/2 cebola pequena picada / 150 g de champignons frescos cortados em fatias.

Ingredientes - recheio de pimentão

1/2 pimentão sem as sementes e picado em quadradinhos de 1/2 cm / 1/2 tomate sem as sementes e cortado em quadradinhos de 1 cm / 50 g de ricota picadinha / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pitada de noz moscada.

Ingredientes - recheio de camarão

100 g de camarão miúdo já limpo / 1 tomate sem pele e sem sementes, picadinho / sal a gosto.

Modo de fazer - pizza 4 estações

Coloque a pizza numa assadeira. Faça com um pouco de massa dois rolinhos de 1/2 cm de diâmetro e disponha em cruz no centro da pizza. Isso vai servir para separar os recheios.

Recheio de presunto e queijo: Pique o queijo e o presunto e espalhe num dos quartos da pizza. Sobre eles, espalhe a cebola. Salgue e apimente.

Recheio de champignon: Frite o bacon picado e reserve. Esquente o azeite e frite o alho e a cebola até começarem a mudar de cor. Acrescente o champignon e deixe no fogo até secar a água que ele solta. Disponha os champignons e depois o bacon num dos quartos da pizza. Recheio de pimentão e ricota: Misture com as mãos todos os ingredientes e depois disponha na pizza.

Recheio de camarão: Cozinhe os camarões durante 5 minutos na água com sal. Escorra e reserve. Coloque o tomate no quarto de pizza e sobre ele os camarões.

Esquente o forno em temperatura muito forte (220° a 250° C). Asse a pizza durante 5 a 8 minutos. E sirva bem quente.

Rendimento: 1 pizza de 30 cm de diâmetro

À esquerda: pizza 4 estações.

PIZZA FRANCESA (PISSALADIÈRE)

Ingredientes e utensílio

7 colheres de sopa de azeite de oliva / 4 cebolas médias cortadas em rodelas bem finas / 6 dentes de alho picados / 1 colher de chá de tomilho seco / 1 folha de louro / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 receita de massa para pizza (ver receita, pág. 143) / 12 filés de enchovas dessalgados / 16 azeitonas pretas sem os caroços e cortadas em lascas / 1 colher de sopa de alcáparras / 1 assadeira retangular de aproximadamente 25 cm por 35 cm.

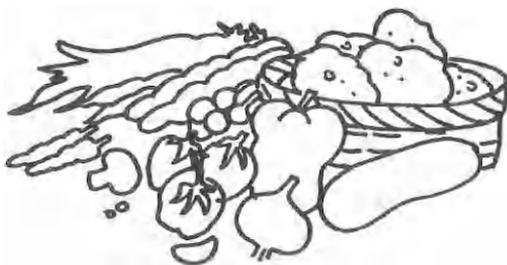
Modo de fazer

Esquente 5 das colheres de azeite numa frigideira. Junte a cebola, o alho, o tomilho e o louro. Use fogo baixo para as cebolas ficarem bem moles, mas não douradas.

Retire com uma escumadeira, descarte a folha de louro e tempere com sal e pimenta (atenção com o sal, pois a enchova e as alcáparras são salgadas). Reserve. Abra a massa de pizza e coloque na assadeira. Espalhe o refogado de cebolas, deixando uma margem de 2 cm nas laterais. Distribua pela superfície da pizza os filés de enchovas, as azeitonas e as alcáparras.

Esquente muito bem o forno em temperatura muito forte (250°C). Asse a pizza durante 10 minutos, até as laterais ficarem bem douradas.

Rendimento: 4 porções



CALZONE COM LINGÜIÇA CALABREZA

Ingredientes - massa de calzone

3 xícaras de chá de farinha de trigo / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de fermento em pó / 1 colher de chá de sal / 1 xícara de café de água.

Ingredientes - recheio

12 ovos / 500 g de queijo fresco, amassado com garfo / 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado / 500 g de lingüiça calabresa / sal a gosto.

Modo de fazer - massa de calzone

Misture todos os ingredientes numa tigela. Amasse bem com as mãos. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Bata os ovos e junte os queijos.

Misture bem.

Retire a pele da lingüiça e desmanche-a.

Acrescente a lingüiça à batida de ovos com queijo. Misture. Verifique o sal com cuidado, pois, tanto o parmesão quanto a lingüiça já são salgados e, normalmente, dispensam o sal. Reserve.

Modo de montar o prato

Divida a massa em 2 metades.

Abra com o pau de macarrão até formar 2 discos iguais, do tamanho de uma forma de pizza pequena (cerca de 25 cm de diâmetro).

Disponha um dos discos na forma. Coloque o recheio, distribua-o bem no centro do disco.

Pincele as laterais da massa com gema. Coloque o outro disco e aperte bem a volta toda, para selar, sem correr o risco de abrir-se. Esquente o forno em temperatura muito forte (220° a 250°C). Coloque o calzone e asse de 20 a 25 minutos. Quando a parte superior começar a alourar, a escurecer, está pronto. Sirva imediatamente.

Rendimento: 6 a 8 porções



CALZONE DE ESPINAFRE E MORTADELA

Ingredientes

1 receita de massa de calzone (ver receita, pág. 149) / 500 g de espinafre (só as folhas, sem os talos) / 2 colheres de sopa de parmesão ralado / 150 g de muçarela, picada / 2 colheres de sopa de óleo / 1 cebola média picada / 2 dentes de alho, picados / 150 g de mortadela em pequenos cubos de 1/2 cm / 150 g de salaminho em pequenos cubos de 1/2 cm / 1 colher de chá de orégano / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 gema.

Modo de fazer

Prepare a receita de massa e reserve. Cozinhe por 2 ou 3 minutos, o espinafre. Em seguida, retire e passe na água gelada (com cubos de gelo de preferência) para manter a cor. Esprema muito bem, prensando com as mãos. Deixe, realmente, sem água nenhuma. Pique o espinafre e junte o parmesão e a muçarela. Reserve.

Esquente 1 das colheres de óleo numa frigideira e frite, até começar a mudar de cor, a cebola e o alho. Retire, deixe esfriar e misture ao espinafre e queijos.

Misture, também, a mortadela e o salaminho. Espalhe o orégano, salgue e apimente. Cuidado com o sal, pois o parmesão, a mortadela e o salaminho já são salgados. Reserve.

Pegue a massa já preparada e divida em duas partes. Coloque numa superfície lisa e abra formando dois discos iguais, do tamanho de uma *pizza* pequena. Disponha um dos discos numa forma e espalhe o recheio no meio desse disco. Pincele as laterais da massa com a gema. Coloque o outro disco por cima. Force bem as laterais com os dedos para selar firmemente.

Esquente o forno em temperatura muito forte (250°C). Coloque o *calzone* e asse durante 20 a 25 minutos. Quando a parte superior ficar bem tostada está pronto. Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 a 6 porções



PIZZA DOCE

Ingredientes

1 receita básica de pizza (ver receita, pág. 143) / 1 clara / 4 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro GLAÇUCAR / 200 g de chocolate amargo em barra / 1/2 xícara de chá de leite / 500 g de morangos.

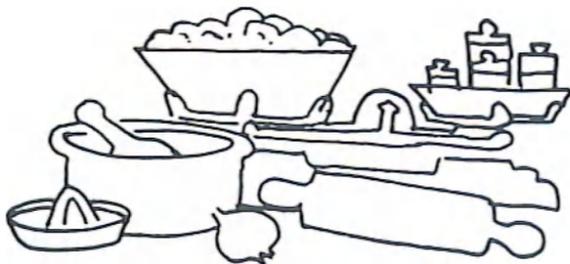
Modo de fazer

Abra a massa de pizza até chegar aos 3 mm de espessura. Corte 4 quadrados de 15 cm. Reserve. Bata a clara com o GLAÇUCAR em neve bem firme. Faça os suspiros utilizando uma colher de chá como medida. Coloque-os numa assadeira já forrada com papel levemente untado. Asse no forno pré-aquecido em temperatura baixa (150°C) até ficarem sequinhos. Retire e reserve. Pique o chocolate e derreta no leite, em fogo fraco e mexendo sempre com uma colher de pau até formar um creme. Reserve.

Aumente o calor do forno em temperatura muito forte (220°C) e asse as pizzas até que elas fiquem douradinhas (perto de 5 minutos).

Retire as pizzas e monte o doce. Diretamente sobre as pizzas, ponha o creme de chocolate. Depois intercale, lado a lado, os morangos com os suspiros. Sirva ainda quente.

Rendimento: 4 porções



TORTA ALEMÃ

Ingredientes - massa

2 xícaras de chá mal cheias de farinha integral (175 g) / 2 ½ xícaras de chá de aveia grossa (175 g) / 1 xícara de chá bem cheia de açúcar mascavo DOURADINHO (120 g) / 1 ½ xícara de chá de miolo de amêndoas sem peles e moídas (125 g) / 1 ¼ de xícara de chá de manteiga ou margarina (250 g) / 1 clara.

Ingredientes - recheio e cobertura

2 copos de geléia de damasco (400 g) / 2 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro GLAÇÚCAR / 4 claras / 1/2 xícara de chá de amêndoas sem peles e cortadas em fatias (75 g).

Modo de fazer - massa

Junte todos os ingredientes, menos a clara, esfregando entre as mãos, até ficar uma farofa. Acrescente a clara e ligue com as pontas dos dedos, sem amassar.

Abra entre duas folhas de plástico, com o rolo de massas e corte 5 círculos de 20 cm, de diâmetro.

Coloque sobre a assadeira e leve ao forno pré-aquecido em temperatura forte (200°C) até assar.

Modo de fazer - recheio e cobertura

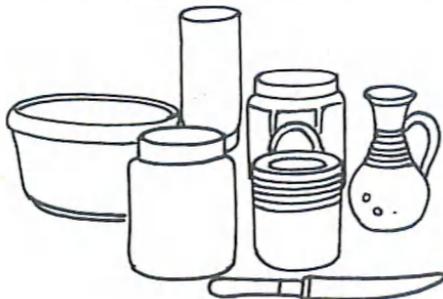
Monte as placas sobre uma assadeira forrada com papel alumínio untado, recheando-as com a geléia.

Bata o GLAÇÚCAR com as claras até obter um merengue firme. Cubra totalmente o doce com o merengue e polvilhe com as amêndoas.

Leve ao forno pré-aquecido, ou ao grill do forno, em temperatura muito forte (250°C) para tostar.

Retire, com duas espátulas o doce da assadeira e passe-o para o prato de servir.

Rendimento: 15 porções



PIQUENIQUES E GRELHADOS



O que pode ser mais associado às férias do que um piquenique numa tarde de sol ou um churrasco?

O piquenique, evidentemente pede pratos frios, preparados com antecedência. Exige boa direção, planejamento cuidadoso, para providenciar bebidas, copos, talheres e outros ingredientes.

É evidente que aqui (como em outros capítulos do livro) as receitas para piquenique podem ser feitas para outras ocasiões e são ótimas para jantares de domingo, quando a vontade de ir para a cozinha é comumente pouca.

A carne fria e sua salada é uma refeição completa. O lagarto é cortado em fatias e servido com a copiosa salada, que lembra mesmo uma *ratatouille* com muita berinjela, abobrinha e temperos típicos do sul da França.

Já o virado de frango Bica de Pedra é um prato caipira tradicional, que nos tempos antigos era muito usado nas viagens de trem das famílias. Um frango no molho com farofa que, se não é o próprio, é parente bem próximo do que gerou a palavra “farofeiro”.

Os peixes em conserva, como o cação escabeche e a sardinha na conserva com creme de leite, vão muito bem nessas ocasiões.

O escabeche tradicional é o de sardinha, mas o cação, com sua carne firme e saborosa, também se presta muito bem para esse prato rico e bem temperado. Um bom pão parece ter nascido para acompanhar o escabeche. A sardinha foi reservada para essa receita excelente que tem de ser feita realmente com muita antecedência. Apesar disso, dá um pouco de trabalho. Ela passa muito tempo marinando em vários temperos, mas o resultado final, com os filés misturados com muita cebola e o creme de leite é recompensador.

Uma receita tradicional dos países nórdicos e adotada por outros países da Europa. A galantine de frango perfumada pelo estragão é excelente para os dias quentes. O frango é envolto numa gelatina aromatizada pelo estragão.

Passando para os grelhados, temos assados bem diferentes dos tradicionais gaúchos. Estes, já conhecidos de muita gente e foram abordados em outros livros desta coleção UNIÃO.

O assado gaúcho é feito só no sal grosso.

As receitas propostas são diferentes, levam temperos variados e usam ingredientes diversos. Mas as regras básicas para se fazer um bom assado gaúcho valem também para estes pratos.

Assim, é bom acender o fogo com bastante antecedência. Só se deve colocar os espetos na churrasqueira quando o braseiro já estiver bem formado, mais calmo, quando as brasas já tiverem criado uma película branca de cinza.

Para acender o fogo, é bastante prático colocar sob o carvão dois ou três pedaços de pão velho embebido em álcool.

Os assados devem ser feitos ao calor da brasa e nunca no fogo alto. As labaredas devem ser evitadas. O fogo nunca deve lambear o assado. Se a churrasqueira tiver um buraco para ventilação, é melhor vedá-lo. Os respiradores fazem gastar mais carvão e ajudam a formar labaredas.

Finalmente, convém manter uma boa distância, aproximadamente 40 centímetros no mínimo, entre a brasa e os assados. Se os espetos ficarem altos demais, demoram para assar. Baixos demais, queimam a superfície.

Esses queimados, na superfície das carnes e outros ingredientes dão um gosto amargo. É bom vigiar sempre. Se notar que pontos negros começam a se formar é bom levantar o espeto.

Algumas das receitas propostas pedem temperos que devem ser preparados antes. Alguns dos assados devem, ao contrário do gaúcho, ser temperados com antecedência.

O frango à indiana, por exemplo, deve ser temperado na véspera e leva um pouco de *curry*, o tempero típico daquele país e ainda gengibre, alho, iogurte e outros temperos que lhe dão um paladar exótico e excelente.

O paladar do contra-filé com molho oriental também poderia ser rotulado de exótico. Ele deve descansar algumas horas numa marinada à base de soja e outros temperos, como gengibre, alho, cebola. Depois de assado, ele deve ficar meio cru por dentro e fatiado como um rosbife. Para acompanhá-lo, um outro molho à base de soja. Pode dar a impressão de que o paladar é forte demais, mas é equilibrado e realmente muito bom.

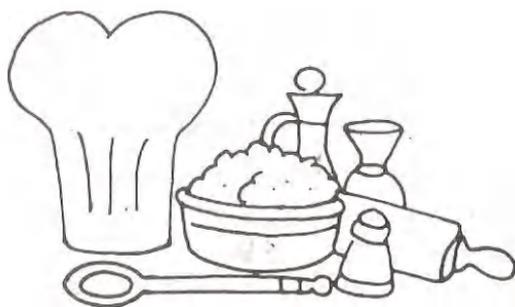
O porco agriçoce é um velho conhecido de muitos que frequentam restaurantes chineses. É presença obrigatória nos cardápios dessas casas.

Aqui, sugerimos uma versão grelhada (o normal é frito) e temperado com o molho típico, que pode ser feito rapidamente e servido também ao lado.

O coelho na mostarda tem um paladar marcante e meio picante. Se possível, deve ser feito com grãos de mostarda. Se não for possível, pode se usar a pronta vendida em bisnagas. Nesse caso, é melhor acrescentar, desde que se tenha à mão, mostarda em pó.

Finalmente, o espetinho à provençal, que vai certamente agradar os vegetarianos, que costumam ficar um pouco deslocados nessas ocasiões. Reúne abobrinha, berinjela, pimentões, *champignons* temperados com cebola picada, alho, tomilho e muito azeite de oliva, sem o qual não poderia ser chamado de provençal.

Mesmo nos churrascos não se deve dispensar as sobremesas, complementos naturais de uma boa refeição, seja onde for. E não é tão difícil assim, como provam o espetinho de frutas regado com mel e maçã caramelada, envolta em papel alumínio e assado diretamente na brasa.



PIQUENIQUES E GRELHADOS

ÍNDICE

Carne fria e sua salada	157
Virado de frango bica de pedra	158
Cação escabeche	159
Sardinha na conserva com creme de leite.....	160
Espetinho de vegetais à provençal	161
Frango com estragão na gelatina.....	162
Porco agriçoce no espeto	163
Contra-filé no molho oriental.....	166
Frango à moda indiana	167
Coelho grelhado na mostarda.....	168
Espetinho de frutas com molho de mel	169
Maçã caramelada	170



CARNE FRIA COM SUA SALADA

Ingredientes

1 berinjela média / sal a gosto (grosso, de preferência, apenas para preparar a berinjela e a abobrinha) / 1 abobrinha média / 160 g de vagem / 2 cenouras cortadas em rodelas / 1 lagarto (de 1 ½ kg bem aparado, sem gorduras ou nervos) / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo / 1/2 garrafa de vinho branco seco / 2 xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 1 cebola grande picada / 2 dentes de alho / 3 tomates sem peles e sem sementes / 1 colher de café de orégano / 12 azeitonas sem os caroços e cortadas em lascas.

Modo de fazer

Corte a berinjela em tiras e depois em pedaços de 2 cm. Coloque numa vasilha e espalhe por cima o sal grosso. Faça o mesmo com a abobrinha e o sal. Deixe descansar por 1 hora. Lave, seque e reserve.

Cozinhe as vagens durante 5 minutos na água com sal. Retire, passe na água gelada e reserve. Cozinhe também as cenouras durante 10 minutos e reserve.

Tempere o lagarto com sal e pimenta. Esquente numa panela de fundo espesso, no fogo alto, 2 das colheres de manteiga com o óleo e frite o lagarto durante 15 minutos de cada lado. Baixe o fogo e acrescente o vinho e o caldo. Deixe cozinhar por 50 minutos.

Enquanto a carne cozinha, prepare os legumes. Esquente numa frigideira o restante da manteiga e frite, até começar a mudar de cor, a cebola e o alho. Acrescente os pedaços de abobrinha e berinjela, frite durante 3 minutos e retire do fogo. Reserve.

Quando a carne ficar pronta, isto é, estiver macia, tire e deixe esfriar. Deve sobrar apenas um fundo de caldo na panela. Prepare, então, a salada colocando na panela a berinjela, a abobrinha, a vagem, a cenoura, o tomate e a azeitona. Salgue e apimente. Deixe cozinhar mais 10 minutos. Deve restar pouco líquido. Verifique o tempero.

Coloque numa vasilha e deixe esfriar. Na hora de servir, corte o lagarto em fatias finas e cubra com a salada.

Rendimento: 8 a 10 porções



VIRADO DE FRANGO BICA DE PEDRA

Ingredientes e utensílio

1 ½ xícara de chá de banha de porco / 1 frango cortado nas juntas (caipira de preferência) / 2 cebolas médias picadas / 4 dentes de alho picados / 1 tomate sem pele e sem sementes picado / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 3 xícaras de chá de água (aproximadamente) / 250 g de farinha de milho / 1 panela de ferro ou de fundo grosso.

Modo de fazer

Esquente a gordura em fogo forte. Quando a gordura estiver quente, frite o frango por etapas, 2 ou 3 pedaços por vez. Devem ficar bem dourados. Retire à medida que ficarem prontos e reserve.

Escorra 2/3 da gordura e volte os pedaços de frango à panela.

Acrescente a cebola e o alho e frite até começar a dourar. Adicione o tomate e tempere com sal e pimenta.

Baixe bem o fogo e coloque água aos poucos. Perto de 1/2 xícara de chá de água por vez. Se precisar acrescente mais água até o frango ficar bem macio. O frango deve cozinhar bem lentamente e deve sobrar na panela uma boa quantidade de molho (perto de 1 xícara de chá) marrom escuro e grosso.

Prepare, então a farinha. Molhe as mãos e esfarele. Misture a farinha no frango com a colher. O prato pode ser servido quente, ou guardado e consumido frio.

Rendimento: 4 a 6 porções



CAÇÃO ESCABECHE

Ingredientes e utensílio

500 g de filés de cação / 8 cebolas médias cortadas em rodélas finas / 8 tomates cortados em rodélas / 12 grãos de pimenta-do-reino branca / 1 pimentão verde sem sementes e cortados em quadrados de mais ou menos 1 cm / 12 azeitonas pretas, sem os caroços e cortadas em lascas / 1 colher de café de óregano / 1/2 xícara de chá de vinagre de vinho branco / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / sal a gosto / 1 panela de fundo grosso.

Modo de fazer

Lave os filés de peixe. Seque bem e reserve.

Misture como se estivesse fazendo uma salada, as cebolas, os tomates, os grãos de pimenta, o pimentão, as azeitonas e o óregano.

Coloque na panela uma camada da mistura dos vegetais. Depois, uma camada dos filés de peixe. Disponha essas camadas alternadas, terminando com uma de vegetais.

Misture o vinagre ao azeite e salgue à vontade. Espalhe o tempero sobre o prato e leve ao fogo baixo por cerca de 50 minutos. E preferível usar uma folha de amianto entre a chama e a panela para distribuir bem o calor. Quando estiver cozido, retire do fogo, deixe esfriar e conserve na geladeira.

Rendimento: 8 porções



SARDINHA NA CONSERVA COM CREME DE LEITE

Ingredientes

1 kg de sardinhas frescas / 1 kg de sal grosso / 4 cebolas grandes cortadas em rodélas finas / 1 xícara de chá de vinagre de vinho branco / 20 grãos de pimenta-do-reino / 10 folhas de louro / 200 g de creme de leite / 1 colher de chá de açúcar UNIÃO.

Modo de fazer

Como se trata de uma conserva, tem de ser feita com antecedência de vários dias.

Limpe as sardinhas (retire a barrigada) e deposite num refratário. Cubra com o sal grosso e leve ao congelador por 72 horas. Retire, lave muito bem para retirar o sal, e descongele um pouco, corte as cabeças, os rabos e retire os filés.

Num refratário, disponha os filés em camadas alternadas com as cebolas. Comece e termine com as cebolas. Reserve.

Coloque numa panela o vinagre, os grãos de pimenta e o louro.

Deixe ferver por 10 minutos, retire e deixe esfriar.

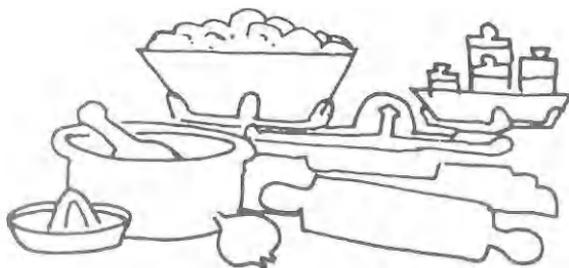
Espalhe esse molho sobre as camadas de sardinha e deixe descansar por mais 2 dias na geladeira.

Tire novamente da geladeira, escorra bem o molho, retire e descarte os grãos de pimenta e o louro.

Misture o creme de leite com o açúcar e espalhe sobre as sardinhas. Volte novamente à geladeira para curar por mais 2 dias.

Retire e sirva com pão francês ao lado.

Rendimento: 8 a 10 porções



ESPETINHO DE VEGETAIS À PROVENÇAL

Ingredientes - vegetais

500 g de abobrinhas (das bem fininhas, de preferência) / 500 g de berinjelas / 1 bom punhado de sal grosso / 200 g de champignons / 1 pimentão vermelho / 1 pimentão verde / 4 cebolas pequenas cortadas em quartos (ou 16 cebolinhas inteiras).

Ingredientes - marinada

12 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média picada / 4 dentes de alho picados / 1 colher de sopa de tomilho fresco picado (ou 1/2 colher de café de tomilho seco) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de preparar vegetais

Primeiro, corte a abobrinha em metades (se elas forem bem finas, podem ser cortadas em fatias de 2 cm) e depois em fatias de 2 cm. Corte, também, a berinjela em pedaços mais ou menos iguais aos da abobrinha. Se a berinjela for muito grande, corte em tiras e depois em pequenos pedaços.

Coloque os pedaços de abobrinha e de berinjela numa peneira sobre um prato fundo e salpique generosamente com o sal grosso. Deixe descansar 30 minutos. Em seguida, lave sob água corrente e seque muito bem (para tanto pode-se usar papel absorvente). Reserve.

Lave bem os *champignons*, seque e reserve.

Corte os pimentões pela metade no sentido longitudinal, retire as sementes e depois corte em fatias de 3 cm.

Prepare os espetinhos. Coloque os vegetais seguindo uma ordem alternada: 1 pedaço de abobrinha; 1 fatia de pimentão verde; 1 cebola; 1 *champignon*; 1 berinjela e 1 fatia de pimentão vermelho. Espete todos os pedaços nessa ordem. Reserve.

Modo de fazer - marinada

Misture muito bem numa vasilha todos os ingredientes: o azeite de oliva, a cebola, o alho, o tomilho, sal e pimenta. Reserve.

Modo de fazer - preparo final

Coloque os espetinhos na marinada e vire muito bem até absorver o tempero de todos os lados. Leve à grelha e asse durante 15 minutos, pincelando sempre com o tempero.

Rendimento: 8 porções

NOTA: não é fácil espetar os *champignons* crus. Eles costumam quebrar, use um espetinho realmente fino. Para facilitar, pode-se também dar uma aferventada prévia nos *champignons*.

FRANGO COM ESTRAGÃO NA GELATINA

Ingredientes

1 frango de 1,500 g / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 2 cebolas médias cortadas em rodelas / 2 cenouras cortadas em rodelas / 1 branco de alho porró cortado em rodelas / 1 ramo de salsaõ verde / 1 amarradinho com salsaõ, tomilho e louro (bouquet garni) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de chá de gelatina incolor e sem sabor (15 g) / 1/2 xícara de chá de vinho tipo Madeira / folhas de estragão, ou 1/2 colher de estragão seco.

Modo de fazer

Coloque o frango numa panela e cubra com água. Acrescente o vinho, as cebolas, as cenouras, o porró, o salsaõ e o amarradinho de ervas. Leve ao fogo forte. Quando abrir a fervura, diminua o fogo e cozinhe durante 1h15min, mais ou menos.

Retire o frango, deixe-o esfriar. Reserve o caldo no qual o frango foi cozido. Quando já estiver frio, salgue, apimente e desosse o frango. Reserve.

Hidrate a gelatina e dissolva-a com 3 xícaras de chá do caldo quente misturado com o vinho tipo Madeira. Deixe esfriar, leve à geladeira. A gelatina deve ficar meio cremosa, mas, não solidificada.

Coloque metade da gelatina num refratário. Ponha na geladeira para solidificar um pouco. Em seguida, espalhe os pedaços de frango e a seguir as folhas de estragão (ou o estragão seco). Finalmente cubra com o restante da gelatina e leve à geladeira. Sirva frio, com a gelatina solidificada.

Rendimento: 6 porções

À direita: frango com estragão na gelatina.







PORCO AGRIDOCE NO ESPETO

Ingredientes e utensílios - grelhado

800 g de carne de porco (lombo, ou pernil) / 1 colher de chá de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 1/2 colheres de sopa de conhaque / 1 abacaxi cortado em fatias de 2 cm de espessura / 1 pimentão vermelho / 1 pimentão verde / espetos de madeira (deixados de molho por 2 horas na água, para não queimar) ou de metal bem finos.

Ingredientes - molho agridoce

2 xícaras de chá de vinagre de vinho branco / 4 colheres de sopa de massa de tomate / 2 colheres de chá de molho inglês / 5 colheres de sopa de água / 6 colheres de sopa de açúcar UNIAO / 1 colher de chá de sal / 1 colher de sopa de maisena.

Modo de fazer - grelhado

Corte a carne de porco em cubos de 3 cm. Tempere com sal, pimenta e acrescente o conhaque. Deixe descansar 1 hora.

Enquanto isso, prepare os demais ingredientes. Corte as fatias de abacaxi em quadrados de 3 cm. Corte pela metade, no sentido longitudinal, os 2 pimentões e retire as sementes. Depois, corte cada metade em tiras de 3 cm. Reserve.

Modo de fazer - molho agridoce

Enquanto a carne estiver descansando, prepare também o molho agridoce. Coloque numa panela o vinagre, a massa de tomate, o molho inglês, 2 das colheres de sopa de água, o açúcar e o sal. Leve ao fogo. Dissolva a maisena em 3 colheres de sopa de água e coloque aos poucos no molho. Quando o molho abrir fervura está praticamente pronto. Apenas cozinhe mais 1 minuto para engrossar.

Modo de montar o prato

Retire a carne de porco do tempero e prepare os espetos.

Coloque 1 pedaço de carne, 1 de abacaxi e 1 de pimentão vermelho. Depois, repita a ordem, trocando o pimentão vermelho pelo verde. Faça os espetos nessa ordem.

Leve à grelha e asse 15 minutos pincelando sempre com o molho. Se sobrar um pouco de molho agridoce, sirva-o ao lado do espeto.

Rendimento: 6 a 8 porções

À esquerda: porco agridoce no espeto



CONTRA FILÉ COM MOLHO ORIENTAL

Ingredientes - contra-filé

4 colheres de sopa de molho de soja / 2 colheres de sopa de conhaque / 1 colher de chá de gengibre picado / 1 dente de alho picado / 1 colher de sopa de cebola picada / 1 kg de contra-filé numa só peça.

Ingredientes - molho oriental

1/2 xícara de chá de molho de soja / 3 colheres de sopa de conhaque / 4 cebolinhas picadas em tiras de 1/2 cm / 1 colher de sopa de cebola picada / 1 dente de alho picado / 2 colheres de sopa de gengibre picado / 1 colher de chá de suco de limão.

Modo de fazer - contra-filé

Misture numa vasilha o molho de soja, conhaque, gengibre, alho e cebola. Coloque a carne para marinar durante 2 horas. Vire várias vezes para pegar tempero por inteiro. Leve à grelha e deixe 15 minutos de cada lado. Deve ficar bem dourada, mas sem pontos negros, sem queimados e com o interior rosado. Para ver o ponto, pique a carne com um espeto. Deve sair um líquido rosado, não vermelho demais. Retire, fatie e sirva com o molho ao lado.

Modo de fazer - molho oriental

Misture todos os ingredientes e coloque numa vasilha.

Rendimento: 4 a 6 porções



FRANGO À MODA INDIANA

Ingredientes

3 peitos de frango desossados / 12 coxinhas de frango / suco de 1 limão / 1/2 colher de sopa de sal / 3 colheres de sopa de gengibre bem picadinho / 2 dentes de alho picados / 1 xícara de chá de iogurte natural / 1 colher de chá de sementes de coentro moídas / 1/2 colher de café de curry / 1/2 colher de café de pimenta vermelha seca no forno e moída / 4 cebolas médias cortadas em quartos / 100 g de manteiga.

Modo de fazer

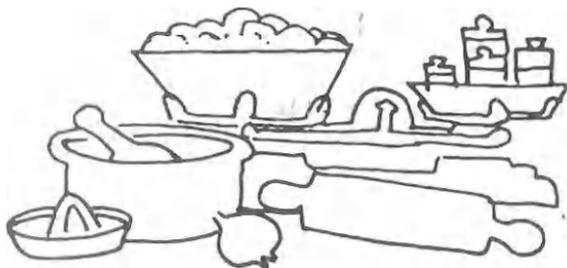
Prepare o frango e as coxinhas na véspera. Retire as peles dos peitos de frango. Corte cada metade do peito em 3 pedaços. Tempere com limão e sal e disponha numa vasilha.

Combine os elementos do tempero: o gengibre, o alho, o iogurte, o coentro, o curry e a pimenta vermelha.

Na hora de preparar, coloque o frango em espetinhos, alternando os pedaços de peito, as coxinhas e os quartos de cebola.

Leve à churrasqueira e asse perto de 15 à 20 minutos, virando várias vezes e pincelando com a manteiga. O frango deve ficar bem passado, mas não seco, esfarelado. Sirva imediatamente, bem quente.

Rendimento: 8 a 10 porções



COELHO GRELHADO NA MOSTARDA

Ingredientes

1 coelho de 1,500 kg cortado nas juntas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 folha de louro / 1 colher de sopa de tomilho fresco picado (ou 1/2 colher de café de tomilho seco) / 1 colher de sopa de grãos de mostarda moídos grosseiramente / 2 colheres de sopa de mostarda tipo Dijon.

Modo de fazer

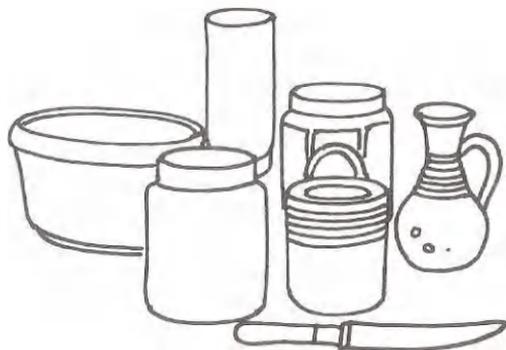
Corte o coelho nas juntas, ou peça para o açougueiro fazê-lo. Salgue e apimente. Deixe descansar por 30 minutos.

Misture os ingredientes do tempero numa pequena panela: a manteiga, o azeite, o louro, o tomilho e as 2 mostardas. Coloque essa panela num canto da grelha, para manter quente.

Espete os pedaços de coelho (ou coloque diretamente na grelha) e asse durante 30 minutos, pincele sempre com o tempero. Para ver o ponto, perfure com um espeto. O líquido deve sair bem claro, não rosado. Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: a mesma receita pode ser feita utilizando-se frango.



ESPETINHO DE FRUTAS COM MOLHO DE MEL

Ingredientes - espetinhos de frutas

1 banana nanica madura / suco de 1/2 limão / 3 pêssegos pequenos e maduros, mas bem firmes (do amarelo, de preferência) / 8 morangos / 1 fatia de abacaxi de 2 cm de espessura.

Ingredientes - molho de mel

6 colheres de sopa de mel / 2 colheres de sopa de suco de limão.

Modo de fazer - espetinhos de frutas

Descasque a banana, corte em fatias de 2 cm. Espalhe sobre as bananas o suco de limão, para não escurecerem. Reserve.

Descasque os pêssegos, retire os caroços e divida em dois pedaços.

Lave bem os morangos, seque e reserve.

Corte o abacaxi em quadrados de 2 cm.

Espete numa mesma ordem sempre: banana, pêssego, morango e abacaxi. Reserve.

Modo de fazer - molho de mel

Coloque o mel e o limão numa panela e leve ao fogo brando para esquentar.

Modo de fazer - preparo final

Espalhe um pouco de molho sobre os espetinhos e leve à grelha durante 5 minutos. Vire os espetinhos várias vezes quando estiverem no fogo. Sirva com o restante do molho ao lado.

Rendimento: 4 porções



MAÇÃ CARMELADA NA BRASA

Ingredientes e utensílio

4 maçãs (das verdes, de preferência) / 50 g de açúcar mascavo DOURADINHO / 2 colheres de chá de canela em pó / 1 ½ colher de sopa de nozes bem picadas / 1 ½ colher de sopa de passas sem caroços / 3 colheres de sopa de manteiga amolecida, à temperatura ambiente / 8 folhas quadradas de papel alumínio de 30 cm por 30 cm.

Modo de fazer

Com uma faca bem fina, quase um estilete, retire o coração das maçãs, da seguinte maneira: faça um buraco cilíndrico de uns 2 cm de diâmetro e retire o cabinho e as sementes; as maçãs ficam com um buraco no meio.

Coloque as maçãs sobre as folhas de papel alumínio. Misture o açúcar, a canela, as nozes e as passas. Encha os buracos das maçãs com essa mistura. Espalhe bastante manteiga sobre as frutas e embrulhe no papel alumínio. Para selar realmente muito bem, embrulhe com uma segunda folha.

Coloque diretamente sobre o carvão e deixe assar por 20 minutos. Para verificar se está no ponto, perfure com uma agulha. A maçã deve estar bem macia, sem oferecer resistência à agulha.

Retire do fogo, desembrulhe com cuidado e coloque nos pratos.

Rendimento: 4 porções



SALADAS E MOLHOS



A salada pode ser considerada a quintessência do prato de verão, das férias de fim de ano. Pode ir bem o ano inteiro, mas certamente é mais tentadora num dia quente, após as atividades típicas dessas ocasiões, como a praia, os esportes, etc.

As combinações são infinitas, mas tudo deve começar com a escolha de ingredientes saborosos e bonitos.

Pode parecer óbvio, mas no caso das saladas, não há como disfarçar. No caso de um prato cozido, assado, etc, os temperos, o modo de fazer e outros detalhes podem esconder um pouco um eventual defeito de matéria prima. Isso nunca acontece com as saladas.

Além de saborosos, os ingredientes devem ser bonitos. Afinal, começa-se a comer com os olhos e uma salada viçosa, colorida, desperta o apetite.

Para torná-las mais atraentes, sempre pode-se jogar com os contrastes de cores, com ingredientes que saltam aos olhos. As saladas verdes em geral ganham uma aparência melhor com um pouco de tomate, sem pele e sem sementes cortado em pequenos cubos, o tomate *conçassé*. A interferência no paladar pode não ser tanta, mas o vermelho vai combinar com o verde, dando um belo efeito. Do mesmo modo, pode-se usar a beterraba, o repolho roxo e assim por diante. Mas nas saladas não verdes, como a tradicional salada de batatas, a salsinha picada quebra a monotonia e ainda dá um gostinho muito agradável. Aliás, independente do molho, muitas saladas agradam mais aos olhos que ao paladar com o acréscimo de uma pitada de salsinha ou cebola picada.

Para garantir o visual, a primeira coisa que se deve fazer, além de escolher bons ingredientes é inspecionar as folhas, deixando de lado as partes feias, com eventuais queimados, furos causados por pragas, etc.

Depois, é preciso lavar realmente muito bem, uma ou duas vezes. Os mais preocupados podem deixar de molho durante algum tempo com uma solução de água e vinagre. Secar muito bem as folhas é muito mais importante do que se pensa.

Com as folhas úmidas, o tempero se dilui. O ideal é secar folha por folha com um pano de cozinha bem limpo ou papel absorvente. É bom não exagerar no tempo de cozimento de vagens, brócolis, espinafre e outros ingredientes. Ficam mais saborosos, conservam melhor o seu sabor, se servidos ligeiramente cozidos, *al dente*. Quando se cozinha demais tais ingredientes, além do sabor, eles perdem muito de seu valor nutritivo. Depois de cozinhá-los, convém passá-los pela água gelada para cessar o processo de cozimento e também para manter a cor.

As frutas muitas vezes ajudam a compor saladas e dar um paladar diferente. Devem ser descascadas e cortadas na hora em que se for preparar a salada. Um pouco de suco de limão não interfere no paladar e impede que elas escureçam. O ideal é montar a salada na hora e não com muita antecedência.

A escolha do tempero e do molho a ser usado depende das preferências pessoais. Assim, selecionamos "molhos" de diferentes tipos: as vinagretes, os molhos brancos e as maioneses. O molho francês, ou vinagrete básica é o tempero mais comum e dos mais versáteis. Vai bem com saladas verdes, com saladas com carnes frias e pode ser usado de muitas outras maneiras. O molho italiano feito com mais ervas, entre as quais o orégano e o molho com ervas e mostarda são variações sobre o mesmo tema.

Os molhos brancos, à base de creme de leite ou iogurte, podem ter sabor pronunciado, como o gorgonzola (que vai bem com saladas verdes), ou mais leve, como o de iogurte.

O molho de iogurte vai bem com saladas de legumes, particularmente com o pepino. Um molho versátil que admite muitas variações, aceita a companhia de ervas aromáticas, de tomate, de alcarras, etc.

Já o molho de creme azedo tem paladar mais marcante, ideal para acentuar o contraste com saladas de legumes, mas que também acompanha muito bem as folhas.

A maionese é quase uma salada em si mesma. Um dos molhos mais versáteis na cozinha francesa. Teria sido inventado pelo cozinheiro do duque de *Richelieu* para comemorar uma vitória das armas francesas.

Como a maioria dos molhos emulsionados, não sempre é fácil fazer uma maionese. Assim, o livro traz a versão clássica e uma outra mais fácil, mais caseira. Para os que forem prepará-la, lembramos que os grandes cozinheiros aconselham que todos os ingredientes estejam à tempe-

ratura ambiente, pois o frio é inimigo de sua preparação e que a incorporação do azeite deve ser feita lentamente. Se a maionese ficar muito grossa, sempre se pode diluí-la com um pouco de vinagre. Complementa saladas verdes, de legumes, de tubérculos (como a de batata, que é clássico), de peixes e de várias carnes frias.

Além disso, pode ser enriquecida com muitos temperos e ervas como gengibre, alcaparras, raiz-forte, pimentão, etc. etc.

O próprio molho *Thousand Islands*, comum nos Estados Unidos e inspirado nas ilhas do Pacífico, atesta essa versatilidade. É um molho bem condimentado, de sabor marcante e com muitos ingredientes.

A maionese com ervas é apenas mais uma sugestão, uma das muitas maneiras de enriquecê-la. Passando para as saladas, o que se pretendeu foi dar idéias, levantar alguns temas. A salada mista com queijo é versátil e ilustra isso.

Os ingredientes são apenas sugeridos. Cada um vai fazendo as adaptações que quiser.

A de repolho com queijo é uma variante da célebre *cole slaw*, que é mais comum nos EUA, servida quase que automaticamente em muitos restaurantes e *coffee shops*. O queijo atua como coadjuvante.

A salada de atum à moda de Nice é bem mediterrânea, típica do Sul da França.

Algumas saladas são quase refeições completas, mas sempre leves, como a de linguado com manga e a de camarão, pepino e salsão.

A berinjela é servida fria, mas não é propriamente uma salada. Fica mais para a conserva, mas é tão boa que não poderia ficar de lado.

As saladas avançam também, com suas frutas, pelo campo da sobremesa, como na de frutas com iogurte ou na salada de abacate com melão. Em muitos países, o abacate é usado em saladas salgadas e temperadas. Neste caso é uma sobremesa. No entanto, fica a opção: se acrescentarmos o camarão e os temperos próprios, teremos uma salada salgada.



SALADAS E MOLHOS

ÍNDICE

Vinagre e ervas: Molho francês (vinagrete básico), Molho à italiana e Vinagrete com ervas e mostarda.....	175
As maioneses: tradicional, simplificada, com ervas e molho <i>Thousand Islands</i>	176
Molhos brancos: Iogurte, Creme azedo temperado e Gorgonzola.....	177
Salada mista com queijo.....	178
Salada de atum à moda de Nice.....	179
Salada de linguado com manga.....	180
Salada de massa e espinafre.....	183
Salada de berinjela em conserva.....	184
Salada de repolho com queijo (<i>Cole Slaw</i>).....	185
Salada de camarão, pepino e salsão.....	186
Salada mista com iogurte.....	187
Salada de três frutas com calda de morango.....	188



VINAGRE E ERVAS

Ingredientes - molho francês (vinagrete básico)

8 colheres de sopa de vinagre de vinho / 3 colheres de café de sal / 3 colheres de chá de pimenta-do-reino preta, moída / 12 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de fazer

Misture tudo muito bem numa vasilha e utilize.

Rendimento: 1 ½ xícara de chá (aproximadamente)

Ingredientes - molho à italiana

2 dentes de alho picados / 10 colheres de sopa de azeite de oliva / 4 colheres de sopa de vinho branco / 1 ½ colher de chá de orégano / 1 ½ colher de café de sal / 1 ½ colher de café de pimenta-do-reino preta, moída / 2 colheres de café de manjerição picado.

Modo de fazer

Misture os ingredientes numa vasilha e utilize.

Rendimento: 1 xícara de chá (aproximadamente)

Ingredientes - Vinagrete com ervas e mostarda

2 colheres de sopa de mostarda picante / 4 colheres de chá de vinagre de vinho tinto / 1 xícara de chá de azeite de oliva / 2 dentes de alho bem picadinhos / 1 colher de sopa de estragão fresco ou 1 ½ de estragão seco / 2 colheres de chá de salsinha picada / 2 colheres de sopa de cebolinha picada / 2 colheres de sopa de cebola picada / 1 ½ colher de café de sal / 1 ½ colher de café de pimenta-do-reino preta, moída.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e utilize.

Rendimento: 1 ½ xícara de chá (aproximadamente).



AS MAIONESES

Ingredientes - maionese tradicional

1 gema / 1 colher de chá de mostarda tipo Dijon / 1 colher de sopa de vinagre de vinho / sal a gosto / 1 ½ xícara de chá de azeite de oliva.

Modo de fazer maionese tradicional

Junte a gema, a mostarda, o vinagre e o sal numa vasilha (de fundo redondo, de preferência) e bata energicamente. Ou, use uma batedeira elétrica. Acrescente o azeite aos poucos, quase gota a gota.

Junte um fio de azeite e bata até assimilar bem. Só depois disso, volte a colocar mais azeite. Se ficar muito grossa, acrescente algumas gotas a mais de vinagre.

O frio dificulta a liga da maionese. Assim, só use ingredientes na temperatura ambiente, nunca gelados.

Ingredientes: maionese simplificada

1 gema crua / 1 gema cozida / 1 colher de chá de mostarda / 3 gotas de limão / 1 xícara de chá de óleo, ou azeite de oliva.

Modo de fazer - maionese simplificada

Coloque a gema crua numa vasilha, junte a gema cozida passada pela peneira e a mostarda. Bata energicamente e acrescente, aos poucos, o óleo ou azeite. Tempere com sal e limão.

Rendimento: perto de 300 g (para as 2 receitas de maionese).

Ingredientes molho - Thousand Islands

450 g de maionese (escolha uma das receitas de maionese acima) / 1/2 colher de café de molho de pimenta (Tabasco, de preferência) / 2 colheres de sopa de pimentão bem picadinho / 2 ovos duros bem picados / 1 cebola pequena ralada / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco / 1 colher de café de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca, moída.

Modo de fazer molho - Thousand Islands

Misture todos os ingredientes e sirva.

Rendimento: 2 ½ xícaras de chá

Ingredientes - Maionese com ervas

1 receita de maionese (escolha uma das receitas de maionese acima) / 1/2 colher de sopa de cebolinha picada / 1 colher de sopa de estragão fresco (ou 1 colher de chá de estragão seco) / 1 colher de sopa de alcaparras picadas / 1 ½ colher de sopa de cebola ralada / 1 colher de café de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca, moída.

Modo de fazer - maionese com ervas

Misture bem todos os ingredientes numa vasilha e sirva.

Rendimento: 1 ½ xícara de chá.

MOLHOS BRANCOS

Ingredientes - molho de iogurte

1 ½ xícara de chá de iogurte natural / 4 colheres de sopa de suco de limão / 1/2 dente de alho bem picado / 1 colher de café de sal / pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - molho de iogurte

Misture todos os ingredientes muito bem e sirva.

Ingredientes - molho de creme azedo temperado

1 colher de chá de molho de pimenta (tipo Tabasco, de preferência) / 3 colheres de sopa de pimenta verde picadinho / 2 ovos cozidos bem picados / 1 colher de sopa de salsinha / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 xícara de chá de creme azedo, o sauercream (ver dicas, pág. 7).

Modo de fazer - molho de creme azedo temperado

Combine os temperos e, depois, incorpore o creme azedo. Sirva.

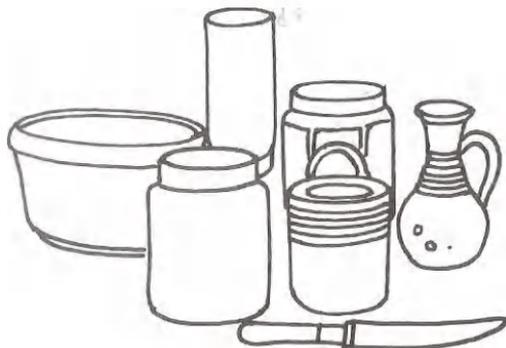
Ingrediente - molho gorgonzola

100 g de queijo tipo gorgonzola / 1/2 xícara de chá de maionese (100 g) (ver receita, pág. 176) / 1/2 xícara de chá de creme de leite (100 g) / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - molho de gorgonzola

Pique bem o queijo e amasse, em seguida, usando um garfo. Incorpore os demais ingredientes. Pode-se, também, combinar todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: 1 ½ xícara de chá (aproximadamente para cada receita).



SALADA MISTA COM QUEIJO

Ingredientes

1 pé de alface / 1/2 maço de agrião (só as folhas, sem os talos) / 2 talos de salsa verde picados / 2 cenouras raladas / 2 talos de erva-doce cortados em tiras finas / 1 cebola média picada / 100 g de champignons cortados pela metade / 200 g de queijo tipo gruyère em quadradinhos de 1/2 cm / 1/2 xícara de chá de molho francês (ver receita, pág. 175) / 3 fatias de pão de forma sem casca / 1 colher de sopa de azeite de oliva / 1 colher de chá de orégano.

Modo de fazer

Lave e seque bem as folhas de alface, corte em tiras de 1 cm e coloque numa saladeira bem grande. Lave bem e seque, também, o agrião. Coloque, em seguida, na saladeira o salsa, as cenouras, a erva-doce, a cebola, os *champignons* e o queijo. Misture tudo muito bem e tempere com o molho francês, aos poucos, até chegar ao ponto desejado.

Corte as fatias de pão em quadradinhos de 1 cm. Esquente o azeite e frite o pão durante 3 ou 4 minutos, para que fique douradinho. Salpique com orégano.

Espalhe os *croutons*, isto é, os quadradinhos de pão fritos sobre a salada e sirva.

Rendimento: 10 a 12 porções



SALADA DE ATUM À MODA DE NICE

Ingredientes

4 batatas médias / 250 g de vagens bem tenras / sal a gosto / 7 tomates sem peles e sem sementes, cortados em quartos / 1 cebola média cortada em fatias bem finas / 1 lata de atum / 1/2 xícara de chá de molho francês (ver receita, pág. 175) / 1 pé de alface / 12 azeitonas pretas sem caroços, cortadas em lascas grandes / 2 colheres de sopa de alcaparras picadas.

Modo de fazer

Cozinhe a batata na água com sal. Retire e corte em fatias grossas. Reserve.

Cozinhe as vagens durante 5 minutos na água com sal. Retire, passe na água gelada e corte em pedaços grandes, de 3 cm. Reserve.

Misture numa vasilha a batata, as vagens, os tomates e a cebola. Desfaça o atum, com um garfo, em lascas grossas e misture, também, à salada. Tempere com o molho francês até chegar ao ponto desejado. Reserve.

Lave e seque muito bem as folhas de alface. Disponha numa saladeira, formando um berço. Sobre esse berço, a mistura preparada anteriormente. Finalmente, espalhe para decorar as azeitonas e as alcaparras.

Rendimento: 6 porções



SALADA DE LINGUADO COM MANGA

Ingredientes - molho

1/2 xícara de chá de iogurte natural / 1/3 de xícara de chá de maionese (ver receita, pág. 176) / 1/2 colher de chá de curry em pó / 1 colher de sopa de cebolinha picada / 1/2 xícara de chá de manga adem bem picadinha, em cubinhos de 1/2 cm / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - salada

1/2 maço de agrião (só as folhas, sem os talos) / 1/2 pé de alface (alface americana, de preferência) / 3 xícaras de chá de repolho roxo em fatias bem finas / 300 g de vagens / 2 cenouras pequenas cortadas em tirinhas bem finas / 1 manga aden pequena e cortada em cubos de 1 cm / 1 colher de sopa de suco de limão.

Ingredientes e utensílios - linguado

800 g de filé de linguado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga / 1 frigideira de material anti-aderente, de preferência.

Modo de fazer - molho

Prepare o molho com alguma antecedência, pois ele deve ser gelado. Combine o iogurte e a maionese numa pequena vasilha e incorpore o *curry*. Leve à geladeira durante 40 minutos, no mínimo. Na hora de montar a salada, retire da geladeira o molho e misture a cebolinha e a manga. Salgue e apimente a gosto.

Modo de fazer - salada

Coloque o agrião numa vasilha. Pique a alface em quadrados de 5 cm, aproximadamente, junto o agrião. Adicione também o repolho roxo. Reserve.

Esquente água numa panela média e cozinhe as vagens durante 5 minutos. Retire, passe pela água gelada (para manter a cor) e junte à salada.

Cozinhe as tirinhas de cenoura durante 5 minutos, passe pela água gelada e junte, também, à salada. Reserve-a.

Coloque os cubos de manga numa outra vasilha e molhe com o suco de limão. Reserve.

Modo de fazer - linguado

Corte os filés de linguado em quadrados de 4 cm, salgue e apimente. Esquente a manteiga na frigideira, em fogo médio e frite os pedaços de peixe durante 3 minutos. O peixe deve ficar bem firme.

Modo de montar o prato

Coloque o molho numa vasilha e junte a salada e os cubos de manga. Misture bem. Distribua essa salada nos pratos de servir e divida entre eles os pedaços de peixe. Sirva.

Rendimento: 4 porções

À direita: salada de linguado com manga.





SALADA DE MASSA E ESPINAFRE

Ingredientes

2 litros de água / 2 colheres de chá de sal (para cozinhar a massa) / 200 g de rigatone (ou penne) / 8 xícaras de chá de folhas de espinafre cru / 50 g de ricota picada / 50 g de queijo tipo estepe em quadradinhos de 1/2 cm / 3 tomates sem peles e sem sementes, picados em quadrados de 2 cm / 3 colheres de cebolinha picada em fatias de 1 cm / 8 azeitonas verdes, sem os caroços e cortadas em lascas / 3/4 de xícara de chá de molho tipo italiano (ver receita, pág. 175).

Modo de fazer

Ferva a água com sal e cozinhe a massa durante 12 minutos. Ela deve ficar *al dente*, meio durinha. Retire, escorra e deixe esfriar. Reserve.

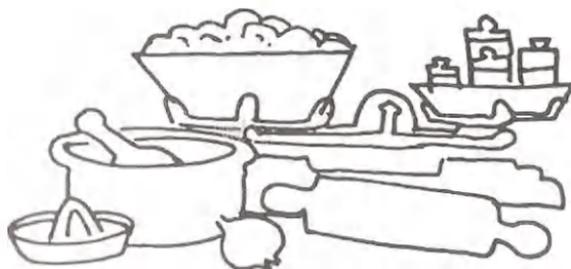
Misture numa saladeira a massa com o espinafre, a ricota, o queijo, os tomates, as cebolinhas e as azeitonas. Misture bem.

Tempere com um pouco de molho italiano. Prove. Acrescente o restante do molho, se for de gosto.

Misture tudo muito bem e sirva.

Rendimento: 6 a 8 porções

À esquerda: salada de massa e espinafre.



SALADA DE BERINJELA EM CONSERVA

Ingredientes

6 berinjelas médias / 8 cebolas médias cortadas em fatias grossas de 1/2 cm / 1 pimentão verde sem as sementes e picado em quadradinhos / 1 pimentão vermelho sem as sementes e picado em quadradinhos / 150 g de passas sem sementes / 150 g de ameixas pretas sem caroços e cortadas em fatias / 1 xícara de chá mal cheia de vinagre de vinho branco / 1 xícara de café de óleo / 1 colher de chá de açúcar UNIÃO / sal a gosto / 150 g de amêndoas (ou castanha de caju) picadas.

Modo de fazer

Corte as berinjelas com as cascas em fatias de 3 cm e depois em quadrados de 3 cm. Coloque-as numa panela com as cebolas, os pimentões, as passas, as ameixas pretas, o vinagre, o óleo e o açúcar. Salgue e leve ao fogo bem brando durante 30 minutos. É preferível usar uma folha de amianto entre a chama e a panela para espalhar bem o calor. Retire do fogo, misture as amêndoas e quando esfriar, coloque num refratário. Deixe descansar durante 1 semana na geladeira e sirva.

Rendimento: 8 porções



SALADA DE REPOLHO COM QUEIJO

(COLE SLAW)

Ingredientes

1 maçã / suco de 1/2 limão / 300 g de repolho picado / 2 talos de salsa verde bem picadinhos / 2 cenouras raladas / 2 colheres de sopa de uvas passas sem caroços / 200 g de queijo tipo estepe (ou gouda) cortado em quadradinhos de 1/2 cm (ou então em tirinhas finas) / 150 g de iogurte natural / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer

Descasque a maçã e corte em quadradinhos de 1 cm. Molhe os pedaços de maçã no limão para não escurecer.

Coloque as maçãs numa saladeira bem grande (a mesma que vai à mesa) e acrescente os demais ingredientes. Mexa muito bem para distribuir por igual todos os elementos.

Rendimento: 4 porções



SALADA DE CAMARÃO, PEPINO E SALSÃO

Ingredientes

500 g de camarão miúdo já limpo / 1/2 xícara de chá de iogurte natural / 4 colheres de sopa de maionese (ver receita, pág. 176) / 2 colheres de sopa de salsaíha picada (ou dill picado) / 1/2 colher de sopa de mostarda picante / 3 talos de salsaíha verde picados (devem encher 1 xícara de chá) / 1 colher de sopa de suco de limão / 1 pepino médio / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 pé de alface.

Modo de fazer

Cozinhe rapidamente o camarão na água salgada durante 3 a 5 minutos. Reitre, deixe esfriar em água corrente e reserve.

Misture numa vasilha o iogurte, a maionese, a salsaíha (ou dill), a mostarda, o salsaíha e o suco de limão.

Descasque o pepino, corte em 4 no sentido longitudinal e depois em pedaços de 2 cm. Junte o pepino à salada. Misture, também, a metade dos camarões. Salgue e apimente.

Lave e seque as folhas de alface e as disponha numa saladeira, formando um berço.

No centro da saladeira disponha a mistura preparada anteriormente.

Decore com o restante do camarão e sirva.

Rendimento: 4 porções



SALADA MISTA COM IOGURTE

Ingredientes

1 maçã / suco de 1/2 limão / 1 1/2 laranja / 1 xícara de chá de iogurte natural (200 g) / 1 xícara de chá de uva Itália (ou ruby, escura) / 3 xícaras de chá de repolho branco picadinho como se fosse uma couve.

Modo de fazer

Corte a maçã em quadradinhos de 1 cm e molhe com o suco de limão para não escurecer. Descasque 1 das laranjas de modo a retirar também a película que envolve os gomos. Depois, com uma faca pequena, separe os gomos das películas que os dividem. Reserve esses gomos de laranja.

Tire o suco da metade da outra laranja e misture ao iogurte (ou, então, use iogurte já preparado com laranja, mas sem açúcar). Reserve. Corte cada uva pela metade e retire as sementes. Reserve. Coloque o repolho picado numa saladeira e junte os demais ingredientes: a maçã, os gomos de laranja, o iogurte com laranja e as uvas. Misture bem e sirva.

Rendimento: 6 a 8 porções



SALADA DE 3 FRUTAS COM CALDA DE MORANGO

Ingredientes

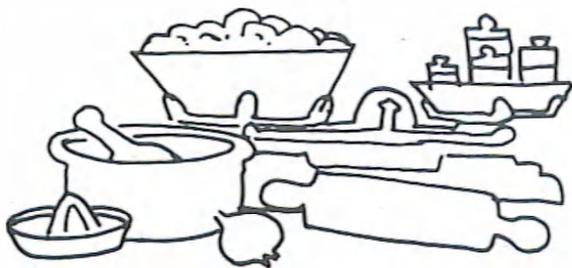
300 g de morangos / 2 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 2 abacates / 1 melão bem maduro / 1/2 abacaxi cortado em quadradinhos.

Modo de fazer

Bata os morangos no liquidificador e incorpore o açúcar. Reserve essa calda de morango. Descasque, tire o caroço e corte os abacates em quadrados. Disponha numa saladeira. Descasque, descarte as sementes e corte o melão em tiras. Depois, corte em pedaços de 3 cm. Coloque na saladeira, acrescente o abacaxi e misture as frutas. Leve ao refrigerador por 1 hora. No momento de servir, espalhe por cima a calda de morango.

Rendimento: 6 porções

NOTAS: 1 -) as frutas devem ser misturadas na hora de servir para não juntar caldo.
2 -) o abacate se presta também para saladas salgadas. Essa mesma combinação dá uma boa salada de camarões. No caso, elimine a calda de morango. Utilize 500 g de camarões úmidos, cozidos na água salgada durante 2 minutos e resfriados. Para temperar, use 1 xícara de chá de vinagrete com ervas (ver receita, pág. 175).



CAFÉ & COMPANHIA



São muitas as maneiras de iniciar uma reunião, um almoço ou jantar. Do mesmo modo, cada um pode escolher o tipo de bebida, alcoólica ou não, para acompanhar os pratos servidos. Tudo vai depender do gosto pessoal, da ocasião e do ânimo dos participantes. Em compensação, só existe uma maneira para terminá-la: um cafezinho feito na hora e com muito capricho.

Nas reuniões de amigos, festas familiares e tradicionais, os aperitivos costumam acompanhar as conversas que antecedem a refeição. São muitos os que preferem as bebidas simples, como a pinga, o uísque, a *vodka*, etc. Mas também há uma grande legião de apreciadores das bebidas misturadas na hora, os coquetéis.

Esse capítulo é imenso. Para se ter uma idéia, mais de 10 mil deles estão catalogados na *New York Bartender's Guide*, a associação de classe dos *barmen* daquela cidade. A fórmula de muitos deles também são oficializados pela *International Bartender's Association*, a *IBA*.

Cada um pode fazer a mistura que quiser, ou dar palpite, mas é bom seguir certas regras gerais, já consagradas. São muitos os tipos de bebidas que entram nos coquetéis: destilados, vermute, vinhos, licores, etc. A primeira regra manda não misturar num só coquetel duas bebidas do mesmo grupo. Combinar dois destilados, dois licores pode confundir sabores e resultar num drinque sem personalidade. Também é bom utilizar os melhores ingredientes possíveis. No caso de coquetéis que são servidos gelados, mas não com pedras de gelo, convém gelar o copo e os recipientes — coqueteleira ou copos de misturar, nos quais eles vão ser feitos.

A caipirinha é mais lembrada, com muitos apreciadores.

A sua fórmula é bastante conhecida e muitos têm suas maneiras e proporções para misturar a pinga, o açúcar UNIÃO e o limão galego para atingir seu paladar característico. Hoje em dia, alguns substituem a cachaça por *vodka* ou rum, mas a verdadeira caipirinha pede mesmo é a brasileiríssima pinga. Está na moda também um drinque feito com lima substituindo o limão. Neste caso, 1/4 de lima amassada na hora, açúcar UNIÃO e pinga. Mas essa preparação exige alguns cuidados como, retirar um pouco mais da metade da casca da lima e o centro da fruta, que é aquela película onde os gomos se encontram, para que a caipirinha não fique amarga. E também no adoçar é bom lembrar que a lima já é doce.

Entre os clássicos internacionais, o *dry martini* é o mais famoso.

Foi inventado por um *barman* de nome *Martini* para o milionário *Jonh D. Rockefeller* e é feito com um mínimo de vermute seco e gin e servido gelado, não com pedras de gelo, numa taça de coquetéis (bem aberta). Uma colher de chá de vermute e duas doses de gin. Alguns apreciadores costumam apenas molhar o copo com o vermute e depois jogá-lo fora. Só então colocam o gin. O estadista inglês *Churchill*, grande apreciador, dizia que só a sombra da garrafa de vermute já bastava para um verdadeiro *dry martini*. Hoje em dia, muitos preferem substituir o gin pela *vodka*.

O *Manhattan* é outro clássico, feito com 2 1/2 doses de uísques *bourbon*, o uísque americano, 1/2 dose de licor *triple sec*, como o *Cointreau* e suco de 1/2 limão galego. Os elementos são bem misturados. É servido gelado, mas não com gelo, como o *dry martini*.

Os apreciadores de coquetéis bem temperados, podem ficar com o *bloody mary*, feito com 1 1/2 dose de *vodka*, 3 doses de suco de tomate, 1/2 dose de suco de limão, 1 colher de café de molho tipo inglês, gotas de molho de pimenta, do tipo *Tabasco*, sal e pimenta-do-reino a gosto. É batido com gelo, mas, quem quiser pode servi-lo no copo de uísque baixo com algumas pedras de gelo. Para decorá-lo, vai bem um pedaço de talo de salsaõ.

O capítulo dos coquetéis *sours*, literalmente azedos, é muito grande e sempre podem ser opções para quem gosta desse paladar. O original, base para tantos outros, é o uísque *sour*, preparado com 2 doses de uísque *bourbon*, 1/2 dose de suco de limão e 1/4 de dose de açúcar UNIÃO

diluído num pouco de água. Os ingredientes são batidos com gelo e depois servidos num copo cujas bordas são cobertas por uma ligeira crosta de açúcar. Para conseguir esse efeito, mergulhe a boca da taça na água e depois no açucareiro. O *gin sour* também é muito apreciado. Para os dias de calor, os coquetéis do tipo *fizz*, são preparados misturando-se destilados com sucos e refrigerantes em copos altos (*long drinks*). Os que vem do Caribe são bem adequados. O *gin fizz* é o mais popular dos “efervescentes”, feito com água bem gasosa. É preparado na coqueteleira com gelo picado, 2 doses de *gin*, 1 dose de suco de limão e uma dose de açúcar UNIÃO. Coloca-se tudo na taça do coquetel e completa-se com água gasosa, mexendo com uma colherinha.

Os “*long drinks*” normalmente são mistura de destilado e refrigerante ou suco. O *gin* tônica; o uísque com guaraná; o *screwdriver* (*vodka* com suco de laranja) e o *Tom Collins* (2 doses de *gin* ou outro destilado, suco de 1 limão grande e 1 colher de sopa de açúcar UNIÃO e o restante de água gasosa) são clássicos do gênero, sempre servidos com muito gelo.

Quanto aos drinques tropicais, o *daikiri* e o *margarita* são os mais lembrados. O primeiro pode ser servido numa taça de champanha, muito bem gelado e preparado com 2 doses de rum, suco de 1/2 limão galego, 1 colher de chá de açúcar UNIÃO e gotas de maraschino (opcional). O *margarita* também pode ser servido na taça de champanha ou na taça típica do coquetel e é preparado com 2 doses de *tequila* (o destilado típico do México), 1/2 dose de licor tipo *triple sec*, como o *Cointreau* e o suco de 1/2 limão galego.

Os puristas que estiverem planejando saborear um bom vinho durante a refeição, podem se abster de aperitivos fortes, à base de destilados. Eles não preparam a boca para a degustação do vinho.

No caso, pode-se ficar com um vinho branco seco, leve e bem gelado.

Quem quiser variar, pode fazer o *Kir* diretamente na taça de vinho com 1 colher de sopa de licor de *cassis* e o restante de vinho branco bem seco. Como o licor de *cassis* é importado e não muito fácil de encontrar, uma opção bem nacional é a substituição pelo licor de jabuticaba para fazer o *jabutikir*.

A escolha do vinho para acompanhar a refeição depende de muitos fatores: a ocasião, o ânimo do grupo e os pratos que vão ser servidos.

Em primeiro lugar, é preciso escolher o tipo de vinho. Os nacionais estão melhorando muito, mas é bom ficar só com os que tenham no rótulo a inscrição “vinho fino”. Estes são obrigatoriamente feitos com *vitis viniferas*, uvas próprias para o vinho e não com uvas comuns.

Muitos dos bons vinhos nacionais costumam ter no rótulo a indicação do tipo de uva predominante em sua composição, como *Riesling*, *Chardonnay*, *Gewurztraminer*, *samillon* (brancos); *cabernet franc*, *cabernet*, *sauvignon*, *merlot* (tintos).

Os brancos que são servidos durante a refeição são normalmente os secos e devem ser gelados. Já os tintos podem ser servidos à temperatura ambiente, ou um pouco resfriados. A regra de que os tintos podem ser servidos à temperatura ambiente vem da Europa, onde o clima é diferente. Aqui, para chegar a essa temperatura ambiente, (em torno dos 18° ou 19°C) os vinhos tintos podem ser mergulhados na água gelada (mas não com gelo), ou passar 1 hora mais ou menos nas partes inferiores da geladeira. Os brancos acompanham normalmente os peixes e frutos do mar, mas também vão combinar com carnes brancas preparadas de modo simples, sem temperos fortes, como um lombinho grelhado, um frango assado e assim por diante. O paladar marcante das carnes vermelhas (boi, cordeiro, etc) e os temperos mais pesados costumam anular o paladar leve dos brancos.

Já os tintos, mais potentes, são melhor companhia para as carnes e pratos com sabor bem definido.

Após o jantar, nada substitui o cafezinho bem feito. Para o brasileiro, o jantar só termina depois do cafezinho e uma boa conversa.

E esse *grand finale* deve ser sempre um dos pontos altos da reunião.

Afinal, de que adianta caprichar tanto na confecção dos pratos se depois é servido um cafezinho sem qualidade? A primeira impressão pode ser importante, mas é a última que fica.

As receitas deste livro reforçam uma teoria que os apreciadores de café conhecem bem: sem um ingrediente básico de qualidade é impossível conseguir bons resultados. Pode-se seguir fielmente uma receita e conseguir resultados medíocres. Aliás, o cafezinho mesmo feito com todo cuidado e amor, pode sair ruim se o pó não for de qualidade.

Apesar de vivermos na terra do café, há muitos produtos de baixa qualidade no mercado. Como os pratos e as bebidas, o café deve ser escolhido de acordo com a ocasião e com a personalidade de cada um.

Há cafés para muitos tipos e gostos. Os fatores que determinam os seus tipos e qualidades são muitos, começam na lavoura e terminam na embalagem do pó moído.

Ele deve ser colhido com cuidado, lavado a seco nos terreiros das fazendas e depois beneficiado, quando é transformado em grãos, perdendo suas películas e cascas.

O café é, então, comercializado e classificado de acordo com aparência, bebida, ou paladar. A UNIÃO tem um cuidado especial ao selecionar os cafés que compra para a produção do CABOCLO, PILÃO e UNIÃO EXTRA-FORTE.

Com o mesmo cuidado, faz a mistura, o *blend* para conseguir um produto sempre homogêneo, sempre igual. Ela ainda os torra, moe e embala de acordo com especificações rígidas para que eles cheguem sempre em boa forma à sua casa.

O café CABOCLO é tradicional. Lembra os cafés de fazenda, as coisas boas do campo. Seu ponto de torra é o mesmo usado nas fazendas pelos que o plantam e o conhecem em todos os seus estágios.

Já o PILÃO, lançado em 1978, é um café de moagem média e ponto de torra acentuado. Um café de paladar forte e encorpado. Esse seu sabor acentuado dá-lhe também um maior rendimento. Usando menos pó, pode se obter o mesmo número de xícaras de um café semelhante ao de um pó normal.

No UNIÃO EXTRA-FORTE, uma reunião dos melhores grãos da terra do café, a nata brasileira. Também um café bem forte, com ponto de torra acentuado e moagem extra fina. O seu paladar é marcante, com grande concentração de aroma e sabor. Isso faz com que o seu gosto permaneça na boca durante muito tempo e apresente um retrogosto longo e agradável.

Um café sofisticado, fino, ideal para viagens e para quem quiser estocar por mais tempo, pois é embalado à vácuo e vem numa caixinha bem rígida, que o protege durante muito tempo. As opções são várias, para todas as ocasiões, sejam elas reuniões de amigos, familiares, ou reuniões com crianças e adolescentes.

As férias também não dispensam o complemento do café, bem ao contrário. Mesmo nas ocasiões ao ar livre e nos churrascos sempre se pode fazer na hora um cafezinho gostoso, valorizando o clima de descontração.

A UNIÃO produz seus cafés com muito capricho, mas é bom tomar alguns cuidados com o café em sua casa. A sua contribuição é vital.

Assim, aqui estão algumas dicas que devem ser seguidas para que o resultado final fique de acordo com o planejado:

- Nunca ferva o pó junto com a água pois isto altera o sabor da bebida;
- evite requeentar o café após o seu preparo. Escalde antes os utensílios como o bule, garrafa térmica e outros;

- não adoce o café quando for conservá-lo em garrafa térmica, para manter melhor o seu sabor;
- guarde o pó de café na geladeira em potes com tampas bem vedadas para aumentar o tempo de conservação de seu aroma e sabor;
- evite armazenar o pó de café próximo a produtos com odores intensos, como gelatinas, essências, sabonetes, detergentes e outros.



ÍNDICE GERAL

Introdução.....	3
Dicas.....	4

FESTAS

DE AMIGOS

Introdução.....	1
Índice.....	12
Sopa de Agrião com coxinhas de frango.....	13
Frango capão com molho branco.....	14
Filé <i>Mignon</i> ao molho mostarda.....	15
Filé <i>Mignon</i> ao conhaque.....	16
Terrina de truta com <i>bisque</i> de camarão.....	17
Filé de pescada no forno com molho de tomate e purê de brócolis.....	18
Pernil de cordeiro com molhos de mostarda e hortelã.....	21
Lombo recheado com damasco.....	22
Carne seca na moranga com requeijão cremoso.....	23
Pato assado com azeitonas (<i>Canard aux Olives</i>).....	24
• Parfait de café.....	25
• Sufilê de café.....	26

COM AS CRIANÇAS

Introdução.....	28
Índice.....	30
Arroz ao forno.....	31
Bife à milanesa com creme de espinafre.....	32
<i>Galettes</i> de batata com muçarela.....	33
Lasanha.....	34
Nhoque verde gratinado.....	35
<i>Fettuccine</i> com <i>polpettone</i>	36
Salsichas gratinadas.....	39
Rocamboles de frango.....	40
Peito de frango recheado com queijo.....	41
Isclas de peixe com molho de camarão.....	42
• Bolo de chocolate.....	43
• Calda para sorvetes: chocolate, café caramelo e manteiga (<i>Butterscotch</i>).....	44

OS ADOLESCENTES

Introdução.....	46
Índice.....	48
Bife enrolado.....	49
Escalopinho ao madeira.....	50
<i>Fettuccine</i> com picanha.....	51
File <i>Cordon Bleu</i>	52
<i>Cappelletti</i> gratinado ao molho branco.....	53
Camarão empanado com queijo.....	54
<i>Hamburgers</i> na manteiga com ervas, com molho inglês e com peru.....	57
<i>Chickenburger</i> com molho <i>suprême</i>	58
Galeto recheado com nhoque.....	59
Frango frito à americana com purê de 3 vegetais.....	60
<i>Profiteroles</i> e seus 3 recheios: baunilha, café e chocolate.....	61
<i>Semifredo</i> de amêndoas com calda de chocolate com <i>amaretto</i>	62

FESTAS FAMILIARES

Introdução.....	64
Índice.....	66
Os aperitivos: <i>Patachou</i> com queijo e presunto, Croquete de peru e queijo fresco e Croquete de sardinha.....	67
Terrina de coelho.....	68
Patê de fígado de frango ao madeira.....	69
<i>Daube Provençal</i>	70
Picadinho picante.....	71
Camarão na moranga.....	72
Lombo com cerejas.....	75
Rosbife ao vinho tinto.....	76
Bacalhau ao creme.....	77
Badejo assado no vapor com molho de pimentão.....	78
Bolo de noiva.....	79
Docinhos glaciados.....	80

COMEMORAÇÕES TRADICIONAIS

Introdução.....	82
Índice.....	84
(Páscoa)	
Arroz com polvo.....	85
Bacalhoadas.....	86
(Festas juninas)	
Arroz caipira.....	87
Cuscuz de panela.....	88
(<i>Reveillon</i>)	
Galinha de Angola com lentilhas (<i>Pintade aux Lentilles</i>).....	89
Presunto com amêndoas.....	90
Frango assado envolto na massa (<i>Coq en Pâte</i>).....	93
Pernil de porco assado com <i>chutney</i> de manga.....	94
(Natal)	
Peru assado e seus 2 recheios.....	95
Coxas de peru à caçadora.....	96
<i>Bûche de Noël</i>	97
Bolas de neve ao café.....	98

FÉRIAS

SANDUÍCHES

Introdução.....	101
Índice.....	102
Bauru.....	103
Sanduiche de peru defumado com molho de alcaparras.....	104
Sanduiche de peito de frango com aros de cebola tirolesa.....	105
Sanduiche de presunto e espinafre gratinado.....	106
Sanduiche de ovos mexidos com presunto cru.....	107
<i>Pan Bagnat</i>	108
<i>Steak Tartar</i> com gorgonzola.....	111
Sanduiche empanado de berinjela e muçarela.....	112
Sanduiche de sardinhas com ovos.....	113
Sanduiche de enchovas com <i>dill</i>	114
• Frutas com creme gelado de morangos e iogurte.....	115
• Pessegos com sorvete e calda quente de laranja.....	116

OMELETES E CRÊPES

Introdução.....	118
Índice.....	120
Omelete aberto de carne.....	121
Omelete de fígado de frango.....	122
Omelete suflê de camarão.....	123
Omelete a florentina.....	124
<i>Crêpe</i> camponesa e massa básica de <i>crêpes</i>	125
<i>Crêpe</i> de ricota.....	126
Ovos no ninho.....	129
<i>Crêpe</i> do pescador.....	130
<i>Crêpe</i> de espinafre.....	131
<i>Crêpe</i> de <i>Camembert</i>	132
• Bolo de <i>crêpes</i>	133
• Omelete suflê de morangos e sorvete.....	134

QUICHES, TORTAS E PIZZAS

Introdução.....	136
Índice.....	138
<i>Quiche</i> aos três peixes e massa básica.....	139
Torta de cebola.....	140
Torta de carne de porco e abobrinha.....	141
Torta de galeto.....	142
<i>Pizza</i> de tomate e atum fresco e massa básica.....	143
Tortinhas de queijo.....	144
<i>Pizza</i> 4 estações.....	147
<i>Pizza</i> francesa (<i>Pissaladière</i>).....	148
<i>Calzone</i> com lingüiça calabreza.....	149
<i>Calzone</i> de espinafre e mortadela.....	150
• <i>Pizza</i> doce.....	151
• Torta alemã.....	152

PIQUENIQUES E GRELHADOS

Introdução.....	154
Índice.....	156
Carne fria com sua salada.....	157
Virado de frango bica de pedra.....	158
Cação escabeche.....	159
Sardinha na conserva com creme de leite.....	160
Espetinho de vegetais à provençal.....	161
Frango com estragão na gelatina.....	162
Porco agridoce no espeto.....	165
Contra-filé no molho oriental.....	166
Frango à moda indiana.....	167
Coelho grelhado na mostarda.....	168
Espetinho de frutas com molho de mel.....	169
Maçã caramelada.....	170

SALADAS E MOLHOS

Introdução.....	172
Índice.....	174
Vinagre e ervas: Molho francês (vinagrete básico), Molho à italiana e Vinagrete com ervas e mostarda.....	175
As maioneses: tradicional, simplificada, com ervas e molho <i>Thousand Islands</i>	176
Molhos brancos: Iogurte, Creme azedo temperado e Gorgonzola.....	177
Salada mista com queijo.....	178
Salada de atum à moda de Nice.....	179
Salada de linguado com manga.....	180
Salada de massa e espinafre.....	183
Salada de berinjela em conserva.....	184
Salada de repolho com queijo (<i>Cole Slaw</i>).....	185
Salada de camarão, pepino e salsaõ.....	186
Salada mista com iogurte.....	187
Salada de três frutas com calda de morango.....	188

CAFÉ & COMPANHIA

Café & Companhia.....	189
-----------------------	-----





Cursos de Culinária
Rua Oscar Freire, 1463
CEP 05409 - São Paulo - S.P.

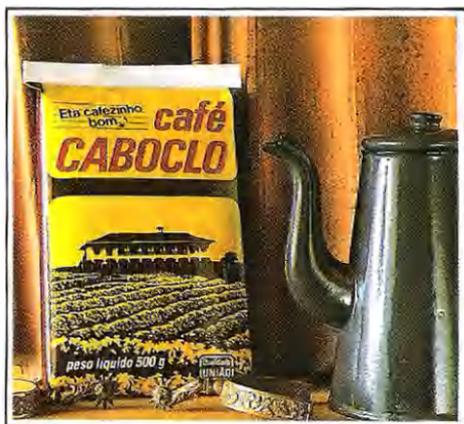
Os direitos de publicação deste livro pertencem à Companhia União dos Refinadores - Açúcar e Café, sendo proibida sua reprodução total ou parcial.

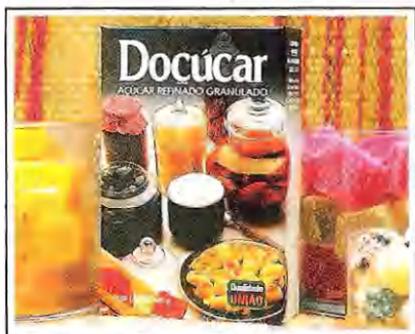
Criação, planejamento, layouts e produção:
D'Art Merchandising e Comunicação Ltda
Fotos: Antonio Salles Filho
Consultor Culinário: Saul Galvão

Capa:
Foto superior Festas:
Pernil de porco assado com *chutney* de manga. Pág. 94
Peru assado e seus 2 recheios. Pág. 95
Foto inferior Férias:
Sanduiche de peito de frango com aros de cebola tirolesa. Pág. 105
Salada mista com queijo. Pág. 178

Impressão: Gráfica Bradesco

Fotolito: Marprint





COMPANHIA **UNIÃO** DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ