

RECEITAS INVERNO & VERÃO



COLEÇÃO **UNIÃO** VOLUME 1

RECEITAS INVERNO & VERÃO



A Companhia União dos Refinadores apresenta o volume número 1 da Coleção União, trazendo receitas para todas as ocasiões, tanto no inverno, como no verão.

São idéias, dicas e orientações para que você aproveite o tempo e ganhe elogios de sua família, amigos, e mesmo sinta a satisfação de comer um bom prato quando está sozinha. Este volume traz também a inovação da cozinha leve, tão atual nas tendências culinárias de todo o mundo. E, como complemento imprescindível, sobremesas e gostosos cafés para após as refeições.

Em qualquer tempo, e em qualquer ocasião, você encontrará aqui receitas preparadas e testadas com muito cuidado para que o sucesso seja só seu.

COMPANHIA (UNIAO) DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ



PILÃO

CABOCLÔ

UNIÃO

Dicas

As receitas contidas neste livro foram rigorosamente testadas e os ingredientes correspondentes, sempre que possível, dosados e utilizados de forma padronizada, a fim de assegurar o seu preparo e 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 200 ml.

Ovos: Foram utilizados os de tamanho extra-grande em temperatura ambiente.

Vinhos: Foram utilizados vinhos de boa qualidade, de acordo com os requisitos de cada receita. No caso dos vinhos brancos, escolhemos os secos. É bom evitar os de tipo alemão, normalmente doces, ou suaves.

Creme de leite: Sempre que especificado, foi utilizado 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.

Caldos: Algumas receitas usam os caldos básicos de peixe, de galinha, de carne ou mesmo o brodo. Aqui estão as receitas desses caldos que complementam as receitas dos pratos. São preparações fáceis, que podem ser feitas com antecedência e guardadas na geladeira, as quais realmente melhoram muitos pratos.

Caldo de peixe (fumê)

Ingredientes

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

Modo de fazer

Coloque as cabeças e espinhas numa panela grande. Leve ao fogo e refogue 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 bem e reserve 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 (consomê)

Ingredientes

1 cenoura	Folhas verdes de 1 alho-porró (ou folhas de salsa-branco ou 3 ramos de salsa-verde - opcional)
1 cebola inteira	3 litros de água fria
4 cravos	1 colher de chá de sal
3 a 3 1/2 kg de carne (ou galinha) e ossos	
10 grãos de pimenta-do-reino preta	
1 bouquet garni - 6 ramos de salsa, 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho ou segurelha	
e 1 cebolinha-verde	

Modo de fazer

Lave bem a cenoura e a cebola, (se for de casca vermelha deverá ser apenas lavada e não descascada), corte-a pela metade e nas metades espete os cravos. Numa panela, de preferência de fundo largo, leve os ingredientes e a água fria a ferver em fogo baixo, retirando, em intervalos, a espuma que se formar. O caldo reduzirá à metade, ficando com excelente sabor. Retire a carne (ou galinha), os ossos e os temperos. Para desengordurar o caldo deixe esfriar em temperatura ambiente, leve à geladeira por 6 a 8 horas. Passado esse tempo, com escumadeira ou colher de sopa, retire a gordura que se solidificou na superfície.

Rendimento: 7 xícaras de chá

Caldo de galinha ou de frango

Ingredientes

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

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa panela grande. Leve ao fogo, deixe abrir fervura e deixe cozinhando no fogo baixo durante 2 horas. 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 no forno, antes de preparar o caldo. Ficará um pouco mais escuro e mais 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 coze um pouco de água já medida raspe o fundo, também adicionando esse caldo à panela.

Brodo

Ingredientes

3 pedaços de uns 5 cm de osso de boi com o tutano	1 cebola inteira, bem lavada, com a casca
1 carcaça de frango (ou, preferivelmente, 4 asas e 2 pés para ficar mais magro)	1 cenoura em rodela
2 talos de salsão	3 ramos de cebolinha-verde
2 ramos de salsa	10 grãos de pimenta-do-reino branca
	½ kg de músculo em pedaços
	3 litros de água

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa panela grande e acrescente 3 litros de água. Cozinhe 3 horas em fogo bem baixo. Vá retirando a gordura que se forma à superfície. Pode-se colocar também 1 ovo inteiro, com a casca, que vai ajudar a limpar o caldo. Coe numa peneira. Deixe esilar o,

Rendimento: 7 xícaras de chá

Cursos de Culinária

RUA OSCAR FREIRE, 1463
CEP 01426 - SÃO PAULO - SP

Inverno

Nem só de sopa vive o inverno. É verdade que uma sopa fumegante, um caldo verde, como no Minho; uma sopa de cebola gratinada; a sopa coada do Veneto e a *pasta i ceci* unem o útil ao agradável numa noite de inverno: alimentam e esquentam.

Mas pode-se também optar por um prato feito com muita paciência no vinho tinto, como o *boeuf bourguignon*, ou pelo *zampone* com lentilhas, que tem a vantagem de trazer sorte, muito dinheiro, de acordo com os italianos, e mesmo o *ossobucco* com risoto à milanesa, que fica mais para meia-estação.

ÍNDICE

<i>Pasta i ceci</i>	7
<i>Zampone com lentilhas</i>	8
<i>Goulash</i>	9
<i>Boeuf bourguignon</i>	10
<i>Vichyssoise</i>	11
<i>Sopa coada do Veneto</i>	12
<i>Vatapá caipira</i>	13
<i>Sopa de cebola gratinada</i>	14
<i>Ossobucco com risoto à milanese</i>	17
<i>Caldo verde</i>	18

PASTA I CECCI

Ingredientes

200 g de grão-de-bico
2 ½ litros de água
3 colheres de sopa de azeite de oliva
3 dentes de alho, picados
1 ramo de alecrim

4 colheres de sopa de purê de tomate
1 tablete de caldo concentrado de galinha
200 g de *penne* seco (com risquinhas)
Sal e pimenta-do-reino preta a gosto

Modo de fazer

Deixe o grão-de-bico de molho em água de um dia para o outro. No dia seguinte, jogue fora a água e cozinhe esse grão-de-bico em bastante água. Deve levar 1 hora na panela de pressão, ou 2h30 na panela comum. Retire o grão-de-bico, deixe esfriar e reserve a água. Retire as cascas dos grãos-de-bico com as mãos. Coloque o azeite de oliva numa panela grande e doure o alho, juntamente com o alecrim. Acrescente o purê de tomate e umas 3 colheres de sopa de água de cozimento. Deixe no fogo por uns 5 minutos. Junte o grão-de-bico, o caldo concentrado de galinha e a água de cozimento do grão-de-bico. Aumente o fogo, deixe abrir a fervura e cozinhe por 15 minutos. Acrescente a massa. Quando ela ficar cozida "al dente", em 10 ou 12 minutos, a sopa estará pronta. Salgue e apimente na hora de servir. Atenção, pois o caldo de galinha já é salgado.

Rendimento: 4 porções



ZAMPONE COM LENTILHAS

Ingredientes e utensílios

1 *zampone* (*codeguim*)
400 g de lentilha
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de óleo
1 cebola picada
1 dente de alho picado

100 g de toucinho defumado
(ou originariamente *pancetta*) cortado
em pedaços de 2 cm
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 retalho de morim para enrolar o *zampone*

Modo de fazer

Prepare o *zampone*. Fure com um garfo de cozinha e deixe de molho na água fria por 12 horas. Enrole no morim e cozinhe em muita água por 1h30. Reserve, pois as fatias de *zampone* são colocadas na última hora. Prepare a sopa de lentilhas.

Lave as lentilhas e deixe-as de molho em água durante 2 horas. Cozinhe por uns 30 minutos e escorra a água. Numa panela aqueça a manteiga e o óleo e refogue o toucinho ou *pancetta*, junte a cebola e o alho e doure ligeiramente. Acrescente as lentilhas semicozidas e refogue por uns 5 minutos. Junte água quente até a altura de 1 dedo acima do nível das lentilhas, com sal e pimenta-do-reino. Numa panela tampada, cozinhe em fogo lento até as lentilhas ficarem macias e o caldo bem grosso. Verifique o tempero. Corte com muito cuidado o *zampone* em fatias de 1 cm e junte à sopa. Deixe o *zampone* esquentar bem e sirva.

Rendimento: 6 porções

Nota: O *zampone* com lentilhas é o prato tradicional nos almoços do 1º dia do ano, ou *maglietta*, no norte da Itália, pois tem fama de dar sorte, de trazer dinheiro. O *zampone* é um embutido de pé de porco e é difícil de ser trabalhado. O mesmo prato pode ser feito com *codeguim*. O recheio é o mesmo, mas, em vez de ser embutido no pé de porco, ele é feito com tupa. É mais fácil de ser manuseado.



GOULASH

Ingredientes e utensílio

4 colheres de sopa de óleo	1/2 colher de sopa de sal
750 g de cebola bem picada	1 panela de fundo largo, de 25 cm de diâmetro
2 colheres de sobremesa de páprica doce	
1 kg de carne de vitela em cubos de uns 5 cm (pernil ou paleta)	

Modo de fazer

Leve o óleo a aquecer na panela e doure as cebolas. Quando as cebolas começarem a dourar, junte a páprica. Mexa bem e refogue muito rapidamente. Páprica queimada dá um gosto amargo. Acrescente a carne, tempere com sal, cubra com água quente. Deixe cozer aproximadamente 1 hora no fogo lento, até a carne ficar macia. Se necessário, coloque mais água. A vitela deve ficar bem macia, quase se desfazendo. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTAS: Esta é a receita húngara que lá é chamada de *Pörkölt* e não de *Goulash*. O *Goulash* húngaro é quase uma sopa, tem bem mais caldo. Os húngaros gostam de acompanhá-la com *spätzle*, uma espécie de nhoque bem neutro. Pode também ser acompanhado por uma massa só cozida em água e sal. Pode ainda ser feito com músculo de boi, aumentando-se o tempo de cozimento.



BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes

1 kg de músculo
100 g de toucinho defumado
2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de sopa de óleo
12 cebolinhas pequenas (cebolinhas que são usadas para fazer pickles, bem miúdas) ou 2 cebolas de bom tamanho bem picadas
200 g de cogumelos frescos
2 colheres de sopa de farinha de trigo

720 ml de vinho encorpado de boa qualidade
½ colher de sopa de sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta
1 *bouquet garni*: 6 ramos de salsa, 1 cebolinha-verde, 1 folha de louro, 1 ramo de tomilho ou segurelha
1 dente de alho descascado, inteiro
1 xícara de chá de caldo de carne (ver caldos básicos - pág. 3-4)

Modo de fazer

Corte a carne em cubos de uns 4 cm e o toucinho em tirinhas de uns 2 cm. Reserve. Coloque numa panela grande (de barro, de preferência) a manteiga e o óleo. Aqueça e refogue, primeiro os pedaços de toucinho e depois doure as cebolas inteiras ou picadas. Acrescente os cogumelos (se eles forem grandes, corte em 4 pedaços) e refogue por mais 3 minutos. Retire da panela as cebolas, o toucinho e os cogumelos. Reserve. Coloque os pedaços de carne na panela e refogue muito bem, em fogo alto, de todos os lados. Se não refogar bem, a carne absorve o vinho e fica avermelhada. Salpique a carne com a farinha. Deixe dourar bem. Esquente o vinho e coloque-o na panela. Coloque o sal e a pimenta. Acrescente o *bouquet garni* e o dente de alho inteiro. Aumente o fogo e deixe reduzir durante 15 minutos. Junte o caldo de carne, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar 2 horas, mexendo ocasionalmente. Fogo bem baixo. Retorne as cebolas, o toucinho e os cogumelos à panela. Deixe no fogo baixo por mais 30 minutos. Se ficar muito molho, deixe a panela destampada para secar um pouco. Se desejar engrossar o molho, antes de servir, dissolva 1 colher de chá de farinha de trigo em um pouco de molho. Junte à panela para engrossar. Sirva com arroz branco, ou então com *fettuccine* cozido na água e sal.

Rendimento: 4 porções



VICHYSOISE

Ingredientes - caldo básico de frango ou galinha

2 carcaças de frango ou galinha,
pesando aproximadamente 1 kg
1 alho-porró, em rodelas de 1 cm
2 cenouras de salsão-branco
2 tomates, inteiros

1/2 cebola
1 ramo de tomilho (ou 1 pitada
de tomilho seco)
2 cravos
2 1/2 litros de água

Ingredientes - preparação da sopa

2 colheres de sopa fartas de manteiga
3 alhos-porrós cortados em fatias
de 1 cm (só a parte branca)
1 cebola grande, picada
1/2 colher de sopa de farinha de trigo
1/2 kg de batatas, cozidas

100 ml de creme de leite fresco, espesso
1/2 colher de sopa de farinha
de trigo peneirada
1/2 colher de sopa de sal
2 colheres de sopa de salsa picada
3 colheres de sopa de cebolinha picada

Modo de fazer

Lave bem as carcaças e coloque-as com os demais ingredientes do caldo básico numa panela grande com água. Pode-se substituir as carcaças e a água por 2 litros de caldo de galinha feito com tabletes, onde os legumes e temperos do caldo serão cozidos em fogo lento durante 1 hora. Deixe descansar um pouco e depois leve ao fogo lento por 2h30 em panela tampada. Coe e reserve. Numa outra panela, comece a preparação da sopa. Refogue na manteiga os alhos-porrós e a cebola. Refogue bem, mas tome cuidado para que os ingredientes não cheguem a escurecer. Junte a farinha, mexendo bem. Tire do fogo, deixe esfriar e reserve. Coloque o caldo no liquidificador. Junte as batatas cozidas e o refogado de alho com cebola. Bata bem e coe. Volte ao fogo, acrescente o creme de leite, mais farinha e o sal. Deixe no fogo até esquentar bem e pegar consistência. Coloque a salsa e a cebolinha no fundo da sopeira. Despeje a sopa e sirva bem quente.

Rendimento: 10 a 12 porções



SOPA COADA DO VENETO

Ingredientes e utensílios

1 frango de 1 1/2 kg	12 fatias de 1 cm de espessura de pão italiano
2 colheres de sopa de manteiga	200 g de parmesão ralado
1 colher de sopa de azeite de oliva	Sal a gosto
2 colheres de sopa de cebola picada	1 panela de 25 cm de diâmetro
3 tomates, sem peles e sementes, picados	1 refratário de uns 30 cm de comprimento e bordas altas
2 xícaras de chá de vinho branco seco	
1 1/2 litro de brodo (ver caldos básicos - pág. 3-4)	

Modo de fazer

Corte o frango pelas juntas. Na panela, aqueça a manteiga e o azeite e refogue, em 2 vezes, os pedaços de frango. Retire, junte a cebola para dourar. Junte os tomates, o vinho branco e cozinhe tampado em fogo lento até o frango ficar bem tenro. Retire, desfie o frango e reserve. Junte ao brodo o caldo do refogado.

Montagem do prato do refratário

Primeiro coloque uma camada de pão. Depois uma camada de frango desfiado e polvilhe com bastante parmesão. Outra camada de pão e outra camada de frango e muito parmesão. Termine sempre com o parmesão. Cubra com o brodo, misturando o caldo onde foi preparado o frango e leve ao forno por umas 4 horas. Se o brodo secar, coloque mais. Deixe para salgar na hora de servir, pois o parmesão já é salgado.

Rendimento: 6 porções



VATAPÁ CAIPIRA

Ingredientes

250 g de camarões secos	3 litros de água
1/2 xícara de chá de óleo (o total, dividido para várias etapas)	750 g de camarões frescos, limpos
1 kg de frango (somente as coxas e peitos)	700 ml de purê de tomate
1 1/2 cebola de tamanho médio, picada	1 ramo de salsa
2 dentes de alho, picados	1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 pimenta-vermelha	5 pãezinhos amanhados, do tipo francês, sem casca
1/4 de colher de chá de sal	2 1/2 xícaras de chá de leite
1 xícara de chá de água	150 ml de leite de coco
2 tabletes de caldo concentrado de galinha	300 g de creme de arroz
	2 colheres de sopa de azeite-de-dendê

Modo de fazer

Deixe os camarões secos na água fria durante 2 horas, trocando a água algumas vezes, para dessalgar. Reserve. Para preparar o frango, coloque numa panela 3 colheres de sopa de óleo e, no fogo, doure bem o frango. Acrescente 1 cebola picada, 1 dente de alho picado, 1/2 pimenta-vermelha e o sal. Junte a água e deixe cozinhar o frango em fogo brando, numa panela tampada, mexendo ocasionalmente. Quando o frango estiver macio, retire-o do molho e desfie-o. Reserve o molho no qual o frango foi preparado e os ossos. Para preparar o caldo básico do vatapá, num caldeirão grande, coloque os ossos do frango, o caldo no qual ele foi cozido, o caldo concentrado e a água. Deixe cozinhar por 1 hora. Para preparar os camarões, leve ao fogo uma panela com 3 colheres de sopa de óleo e 1 dente de alho picado. Deixe dourar. Acrescente 500 ml do purê de tomate, a salsa e 1/2 pimenta-vermelha. Tempere os camarões frescos com pimenta-do-reino e acrescente ao molho. Cozinhe por mais 10 minutos. Jogue fora a salsa e reserve esse refogado. Temos então os camarões secos, o frango pronto e desfiado, o caldo básico e os camarões frescos refogados nesse molho de tomate. Molhe os pães cortados em pedacinhos, no leite, deixe 10 minutos e bata no liquidificador. Refogue o frango desfiado com o restante da cebola e do purê de tomate. No caldeirão do caldo básico, junte o camarão seco, os pães batidos no liquidificador e o leite de coco. Dissolva o creme de arroz, aos poucos, em 2 xícaras de caldo básico e junte ao caldeirão. Cozinhe esta papa, mexendo sempre, por 30 minutos. Junte o frango desfiado e cozinhe por mais 30 minutos, sempre mexendo vigorosamente. Uns 5 minutos antes de servir, acrescente o camarão ao molho de tomate e o azeite-de-dendê. Verifique o tempero e sirva bem quente.

Rendimento: 12 a 15 porções

NOTA: Trata-se de uma variação bem livre do vatapá baiano. Fica uma sopa bem grossa, ideal para as noites frias.



SOPA DE CEBOLA GRATINADA

Ingredientes e utensílio

6 cebolas, bem grandes pesando 1 kg
2 colheres de sopa de óleo
150 g de manteiga
2 colheres de sopa de farinha de trigo
200 ml de vinho branco seco
1 1/2 litro de caldo de galinha
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1/2 colher de sopa de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

4 colheres de sopa de queijo
tipo *gruyère* ou parmesão de boa
qualidade, ralado
12 torradas finas de pão francês
10 colheres de sopa de queijo
parmesão ralado
6 cumbucas de barro, como as usadas
para feijoadas

Modo de fazer

Corte as cebolas em rodela bem finas. Aqueça o óleo e a manteiga numa panela bem grande e de fundo grosso, e junte as cebolas. Refogue mexendo sempre até que as cebolas comecem a dourar. Polvilhe então a farinha, sempre mexendo. Baixe o fogo e refogue durante uns 20 minutos. Verifique se a parte de baixo não está queimando, o que daria um gosto amargo à sopa. É normal que fique um pouco marrom, mas não deve queimar. Acrescente o vinho, deixe reduzir uns 15 minutos e junte o caldo de galinha. Salgue e apimente. Deixe ferver e cozinhe durante 1h30. Prepare as cumbucas para gratinar. No fundo de cada uma, coloque um pouco de *gruyère*. Distribua a sopa pelas cumbucas. Na superfície, coloque 1 ou 2 torradas (dependendo do tamanho da cumbuca). Finalmente, espalhe sobre essas torradas o parmesão. Leve ao forno para gratinar. De preferência, forno com queimadores superiores para gratinar melhor. Quando o queijo começa a ficar escuro e a sopa estiver borbulhando por baixo, estará pronta. Sirva bem quente.

Rendimento: 6 porções





Vatapá caipira



Sopa de cebola
tramada



Ossobucco com
risoto à milanesa



Caldo verde

OSSOBUCCO COM RISOTO À MILANESA

Ingredientes - grêmola

2 colheres de sopa de salsa picada
1 dente de alho, picado e amassado
Casca de 1/2 limão de preferência amarelo, bem picadinha (só a casca,

mesmo sem a película branca, que dá gosto meio amargo)
1 colher de sopa de suco de limão
1/4 de colher de chá de sal

Ingredientes - ossobucco

4 peças de ossobucco de vitela com os tutanos
1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta
Gotas de limão
4 folhas de sálvia
1 ramo de alecrim
2 colheres de chá de farinha de trigo

50 g de manteiga
2 colheres de sopa de óleo
1/2 cebola ralada
1/2 xícara de chá de vinho branco seco
1/2 xícara de chá de brodo
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
6 tomates, maduros e firmes, sem peles e sementes, bem picados

Ingredientes e utensílio - risoto

1 pacotinho de açafrão em pó
1 1/2 a 2 litros de brodo ou um bom caldo de galinha (ver caldos básicos - pág. 3-4)
150 g de manteiga
100 g de queijo parmesão ralado
1/4 de xícara de chá de óleo

2 colheres de sopa de cebola ralada
400 g de arroz
1 xícara de chá de vinho branco seco, boa qualidade
1 panela de 25 cm de diâmetro

Modo de fazer - grêmola

Prepare o molho, a grêmola, misturando a salsa picada, o alho, a casca e o suco de limão. Salgue levemente e reserve.

Modo de fazer - ossobucco

Tempere o ossobucco com sal, pimenta e gotas de limão. Pique a sálvia e o alecrim e junte ao tempero. Passe as peças de ossobucco pela farinha de trigo nos 2 lados e retire os excessos. Aqueça bem a manteiga e o óleo, numa frigideira grande, que comporte as 4 peças e doure levemente a cebola ralada. Junte as peças de carne e frite dos 2 lados. Acrescente o vinho e deixe reduzir a seco, até todo líquido se evaporar. Junte então o brodo e os tomates e deixe refogar até que a carne fique macia. Deve levar uns 30 minutos. Vire algumas vezes as peças, mas tenha cuidado para que os tutanos não se desprendam. Uns 10 minutos antes de servir, cubra as peças de carne com a grêmola, o tempero preparado antecipadamente e reservado. Tampe a frigideira, deixando em fogo lento. Sirva com risoto à milanesa.

Modo de fazer - risoto

Dissolva o açafrão em 1/2 xícara de chá de brodo. Reserve. Junte outra xícara de brodo. Deixe secar de novo. Vá repetindo essa operação até o arroz ficar quase no ponto. Quando estiver quase pronto, uns 5 minutos antes, acrescente a xícara de brodo com açafrão. Junte também 4 colheres de sopa de manteiga e o parmesão ralado e mexa rapidamente. O risoto deve ficar "al dente", isto é, um pouco durinho. Coloque na panela o restante da manteiga e o óleo; doure levemente a cebola. Junte o arroz. Refogue até ele começar a ficar transparente, mexendo sempre. Acrescente o vinho e, sempre mexendo com uma colher de pau, deixe reduzir a seco (atenção, pois não se pode parar de mexer durante toda a preparação do prato). Deve levar perto de 30 minutos. Coloque uma xícara de chá de brodo quente e deixe secar.

Rendimento: 4 porções

NOTA: Na Itália, o risoto é feito com um arroz peculiar. Aqui, o arroz comum não deve ser lavado. O arroz parbolizado, desses vendidos em caixas para preparo rápido, é muito bom para a preparação desse prato.



CALDO VERDE

Ingredientes

250 g de couve-manteiga
1 1/2 litro de água
1/2 colher de sopa de sal
1 kg de batata

1 cebola cortada em 4
1 dente de alho cortado em 2
150 ml de azeite de oliva
12 fatias finas de chouriço

Modo de fazer

Prepare a couve. Retire os talos, faça um rolo, como se fosse um "charuto" e corte bem fininho o mais fino possível. Reserve. Cozinhe em água com sal as batatas descascadas, a cebola, o alho e metade do azeite de oliva. Deixe esfriar, leve ao liquidificador e bata bem. Volte ao fogo. Acrescente o que sobrou do azeite. Quando começar a engrossar, 10 minutos antes de servir, aumente o fogo e junte a couve. Quando a couve estiver no ponto, verifique o tempero e junte as fatias de chouriço (que podem também ser colocadas diretamente nos pratos fundos) e sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: A broa de milho é o acompanhamento tradicional do caldo verde, um prato típico do Minho.



Verão

Nos dias de verão, uma boa salada muitas vezes tem sabor de uma refeição completa, seja num almoço no meio de um dia de trabalho, seja no fim-de-semana. É verdade que a segunda hipótese é bem mais agradável, mas a primeira parece ser inevitável. Assim, coragem.

As combinações para se produzir uma salada são intermináveis. Assim, estas receitas podem servir como um roteiro, uma espécie de guia para cada um inventar seu prato.

Os molhos também são incontáveis, mas o vinagrete é uma presença constante, quase um lugar-comum. Para os que preferem um paladar mais forte, o molho gorgonzola.

Já o golfe acompanha muito bem os camarões e peixes frios, além dos vegetais.

As saladas com queijo de cabra e a de atum servem para lembrar que elas não se limitam aos vegetais. As

combinações com queijos, frutos do mar e carne são também intermináveis. Um exemplo? O camarão à Angra.

Mas, quem não quiser ficar com uma salada, pode optar por uma sopa fria, como, por exemplo, o *gazpacho*; ou por uma *mousse* de atum; ou mesmo por um *carpaccio* feito em casa, e seus variados molhos. A imaginação é o limite.

ÍNDICE

<i>Carpaccio</i> de carne e seus dois molhos, o italiano e o com parmesão	21
<i>Camarão</i> à Angra.....	22
Três molhos para saladas: gorgonzola, golfe e vinagrete...	23
Salada com queijo de cabra.....	24
<i>Ratatouille</i>	25
<i>Mousse</i> de atum	26
<i>Gazpacho</i>	27
Salada popular.....	28
Tabule.....	31
Salada de atum	32

CARPACCIO DE CARNE

E SEUS DOIS MOLHOS, O ITALIANO E O COM PARMESÃO

Ingredientes e utensílio - *carpaccio*

1/2 kg de contrafilé bem limpo (sem nervos e sem gorduras)

2 folhas de papel celofane

Ingredientes - molho italiano

3 gemas

1 colher de sopa de suco de limão

1 1/2 xícara de sopa de azeite de oliva

2 colheres de chá de mostarda em pó, do tipo inglês

2 colheres de chá de molho inglês

6 colheres de sopa de brodo

(ou caldo de carne - ver receita pág. 3-4)

1/2 colher de chá de sal

Pimenta-do-reino preta, moída na hora, a gosto

Ingredientes - molho com parmesão

Sal e pimenta-do-reino preta a gosto

1 colher de sopa de suco de limão

4 colheres de sopa de azeite

4 filés de anchova dessalgados (*allicci*)

60 alcaparras dessalgadas

8 colheres de sopa de parmesão ralado grosso (em lascas)

Modo de fazer - *carpaccio*

Congele o contrafilé bem limpo. Corte, com faca elétrica, em fatias bem finas. O ideal é cortar na máquina de cortar frios. Pode-se também cortar as fatias finas do contrafilé sem congelar. Depois, coloque cada fatia entre 2 folhas de papel celofane e vá batendo bem devagar para afiná-la.

Modo de fazer - molho italiano

Primeiro prepare o molho, tipo maionese, o qual poderá ser feito com batedor normal ou elétrico. Numa tigel, ponha as gemas e principie a bater. Acrescente o suco de limão e vá colocando aos poucos o azeite, bem devagar, quase gota a gota. Quando já estiver consistente, junte a mostarda, o molho inglês e o brodo, batendo sempre. Tempere com sal e pimenta. Disponha o *carpaccio* no prato e sobre o mesmo disponha o molho fazendo tirinhas no formato de losangos.

Modo de fazer - molho com parmesão

Disponha as fatias de *carpaccio* em 4 pratos. Dissolva o sal e a pimenta no suco de limão e junte azeite, batendo com garfo. Tempere as fatias de *carpaccio* com esse molho, dispondo-o sobre a carne com o dorso de uma colher de sopa, para distribuí-lo melhor. Pique bem os filés de anchova e espalhe pelos pratos. Distribua também os alcaparras e, finalmente, as lascas de parmesão.

Rendimento: 4 porções

NOTA: O *carpaccio* foi inventado por Giuseppe Cipriani, do restaurante Harry's Bar de Veneza, para orientar a Condessa Amalia Nani Mocenigo, que não podia comer carne cozida. O molho original, com a maionese, também é sua invenção. O tempero com parmesão parece ser uma invenção dos cozinheiros brasileiros, pois aparece, em muitas variações, em quase todos os pratos de *carpaccio* servidos nos restaurantes de São Paulo.



CAMARÃO À ANGRA

Ingredientes

12 ostras	4 tomates cortados em 4
4 batatas pequenas, descascadas, cortadas em cubinhos de aproximadamente 1 cm	4 folhas de alface, bem bonitas
16 camarões médios, limpos	10 colheres de sopa de maionese
½ colher de chá de sal	Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
1 pitada de pimenta do reino branca	2 colheres de sopa de azeite de oliva
3 colheres de sopa de manteiga	Pimenta-do-reino branca a gosto
	Gotas de limão

Modo de fazer

Abra as ostras e cozinhe rapidamente durante 3 minutos em água e sal. Escorra e reserve. Cozinhe também rapidamente as batatas em água e sal, sem deixar amolecer em demasia. Reserve. Dobre a estriar. Tempere os camarões com sal e pimenta. Aqueça numa frigideira a manteiga e refogue os camarões por 5 minutos. Reserve. Corte os tomates em 4 partes. Reserve. Lave e enxugue bem as folhas de alface. Reserve. Monte diretamente nos pratos que vão à mesa. Coloque as folhas de alface no centro desses pratos, de preferência folhas arredondadas para o prato ficar mais bonito. Misture a batata à maionese e tempere com sal e pimenta. Disponha as porções desta mistura nos centros das folhas de alface. Tempere as ostras com azeite, pimenta e limão e disponha-as sobre a salada de batatas. Entre camarões, os quartos de tomate. Sirva esse prato bem frio.

Rendimento: 4 porções



TRÊS MOLHOS PARA SALADAS: GORGONZOLA, GOLFE E VINAGRETE

Ingredientes - molho gorgonzola

150 g de queijo tipo gorgonzola
1 xícara de chá de creme de leite, espesso

1 colher de sopa de manteiga derretida

Ingredientes - molho golfe

1/2 colher de chá de mostarda (opcional)
1/2 xícara de chá de maionese
1/2 xícara de chá de *catchup*

1/2 xícara de chá de creme de leite, espesso
25 ml de conhaque
1 pitada de sal

Ingredientes - molho vinagrete

1 colher de sopa de vinagre branco
1/4 de colher de chá de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca
3 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de fazer - molho gorgonzola

Amasse com um garfo ou bata todos os ingredientes no liquidificador.

Modo de fazer - molho golfe

Misture bem todos os ingredientes, até conseguir uma mistura homogênea e retifique o tempero de acordo com o seu paladar.

Modo de fazer - molho vinagrete

Misture o sal e a pimenta ao vinagre e junte o azeite, batendo bem com garfo para misturar.

Varição do vinagrete

Substitua o vinagre por suco de limão e o azeite por creme de leite.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: Algumas saladas com peixes, camarões e carnes ficam melhor com molhos à base de maionese em suas múltiplas variações. Uma delas é a *sauce tartare*, cujos ingredientes são:

1 gema de ovo, cozido
1 xícara de chá de maionese
1 colher de sopa de alcaparras escorridas
(ou dessalgadas) e picadas

1 colher de sopa de *fines herbes*
(ou salsa picada)
Sal a gosto

Modo de fazer

Desfaça a gema com o garfo e incorpore aos poucos à maionese. Acrescente as alcaparras, as *fines herbes* e tempere com sal de acordo com seu paladar.



SALADA COM QUEIJO DE CABRA

Ingredientes

1/2 pé de alface (só as folhas mais tenras do miolo)	1 colher de sopa de suco de limão
1/4 de pé de escarola (só as folhas mais tenras do miolo)	1 colher de chá de vinagre branco
10 folhas de manjeriço picadas com a mão	4 fatias de 1 cm de queijo de cabra (tipo <i>St. Maure</i>) ou similar
1 colher de chá de sal	3 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca	Pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Modo de montar e temperar - salada

Primeiro enrole as fatias de alface e de escarola, faça um "charuto" e depois vá cortando em fatias mais finas possíveis. Misture as 2 verduras e disponha no prato. Espalhe sobre elas o manjeriço. Numa tijelinha misture o sal e a pimenta, dissolvidos no suco de limão e vinagre e tempere. Disponha as fatias de queijo de cabra. Na hora de servir, regue por cima o azeite e dê uma virada no moinho de pimenta.

Rendimento: 4 porções

NOTA: Quem tiver forno bem forte, com queimadores na parte superior, poderá dar uma rápida esquentada na salada, colocando-a bem perto do fogo, apenas para derreter ligeiramente o queijo, sem esquentá-la.



RATATOUILLE

Ingredientes e utensílios

4 berinjelas de tamanho médio	2 dentes de alhos picados
4 abobrinhas de tamanho médio	1/2 colher de sopa de sal (fino)
5 colheres de sopa de sal grosso	1 colher de sopa de manjeriço (opcional)
2 pimentões vermelhos	Papel absorvente
3 colheres de sopa de azeite de oliva	1 frigideira de 30 cm de diâmetro
2 cebolas picadas	

Modo de fazer

Corte as berinjelas e abobrinhas em fatias longitudinais de 1/2 cm: Reserve as abobrinhas. Prepare as berinjelas, colocando-as num prato com sal grosso. Por cima, coloque outro prato com um pequeno peso para prensar ligeiramente as berinjelas. Deixe descansar 1 hora. Tire as peles e sementes dos pimentões. Espete os pimentões num garfo ou espeto e passe no fogo até que fiquem pretos. Depois, vá tirando a pele queimada sob uma torneira. Tire as sementes e corte em fatias de 1 cm. Reserve. Lave bem as berinjelas, em água corrente para livrá-las do sal. Seque bem com papel absorvente. Numa frigideira aqueça o azeite e doure ligeiramente as cebolas e os dentes de alho. Junte as berinjelas, as abobrinhas e os pimentões. Cozinhe perto de 30 minutos no fogo moderado. Deixe secar o líquido que se formará. Junte o sal, e o prato estará pronto. Quem quiser pode polvilhar com o manjeriço picado.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: A *ratatouille* pode ser servida quente ou fria. Na França, muitas vezes serve de acompanhamento para outros pratos.



MOUSSE DE ATUM

Ingredientes e utensílio - *mousse*

(Prepare com 8 horas de antecedência)

1 pacote de 12 g de gelatina vermelha, em pó
1/2 xícara de chá de água fria
400 g de atum em lata
300 g de creme de leite, espesso
1/2 xícara de chá de *catchup*
1 colher de sopa de cebola, picada

1 xícara de chá de maionese
1 cubo de caldo de galinha, dissolvido em 1/2 xícara de chá de água quente
1 colher de sobremesa rasa de sal ou a gosto
Óleo para untar
1 fôrma de 2 litros de capacidade

Ingredientes - molho

1 xícara de chá de creme de leite, espesso
1 xícara de chá de *catchup*
1/2 xícara de chá de picles bem picadinho

Sal a gosto
1 colher de sopa de suco de limão
Alface picada para enfeitar

Modo de fazer - *mousse*

Polvilhe a gelatina sobre a água fria, deixe 5 minutos e leve a dissolver, mexendo, em banho-maria. Bata então o restante dos ingredientes da *mousse* no liquidificador. Unte a fôrma com óleo e nela despeje a *mousse*. Leve à geladeira para consolidar por 8 horas.

Modo de fazer - molho

Misture o creme de leite, o *catchup* e os picles. Tempere com sal e suco de limão. Desenforme a *mousse* sobre o prato de servir e enfeite as laterais com alface picada. Sirva o molho ao lado.

Rendimento: 8 a 10 porções



GAZPACHO

Ingredientes - caldo básico

2 kg de tomates maduros, firmes,
sem peles e sementes, picados
1 xícara de chá de azeite de oliva
O miolo de $\frac{1}{2}$ pão francês
1 xícara de chá de água
1 colher de sopa de vinagre branco

1 dente de alho inteiro, descascado
 $\frac{1}{4}$ de 1 cebola, pequena
 $\frac{1}{2}$ de 1 pepino médio, sem sementes,
descascado
 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal

Ingredientes para serem misturados à vontade, segundo as preferências, ao caldo básico

3 ovos, cozidos e picados
1 pepino, cortado em cubinhos pequenos
1 cebola grande, picada
1 pimentão verde, picado

1 pimentão vermelho, picado
1 xícara de chá de pão cortado
em quadradinhos e torrado, os
croustons

Modo de fazer

Misture os tomates, o azeite, o miolo de pão, a água e o vinagre. Leve à geladeira por umas 6 horas. Na hora de preparar, bata no liquidificador a mistura que estava na geladeira, acrescentando nela o alho, a cebola e o pepino. Salgue. Coloque esse caldo numa sopeira grande e leve à mesa. Os acompanhamentos são servidos em pequenas vasilhas ao lado. Cada um prepara o *gazpacho* de acordo com seu gosto. Podem-se colocar cubos de gelo no *gazpacho*. Muitos o apreciam bem gelado.

Rendimento: 6 a 8 porções



SALADA POPULAR

Ingredientes - salada

2 colheres de sopa de manteiga
2 dentes de alho, picados
12 fatias bem finas de pão francês
(de preferência amanhecidos)
1 colher de chá de orégano
1/2 pé de alface (só as folhas
mais tenras)
1/2 pé de escarola
10 folhas de almeirão
1/2 maço de salsaõ-branco (só os talos)
limpo, em pedaços de 1 cm de
comprimento

12 raminhos de agrião
10 folhas de catalunha
4 pedaços de erva-doce (opcional)
2 tomates-caquis em fatias finas
2 ovos cozidos (opcional)
6 pedaços de palmito em conserva,
em rodelas de 2 cm

Ingredientes - tempero

1 colher de chá de sal
1/4 de xícara de chá de suco de limão

10 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de fazer - salada

Primeiro, prepare as torradas. Misture a manteiga ao alho. Passe essa mistura nas fatias de pão, salpique com orégano e leve ao forno para torrar ligeiramente. Misture os demais ingredientes, menos os tomates, os ovos e os palmitos. Monte a salada numa travessa bem grande. Coloque as torradas nas bordas, circundando a travessa. No centro, coloque os ingredientes misturados. Sobre essa mistura, os tomates, os ovos e depois os palmitos.

Modo de fazer - tempero

Prepare o tempero na hora, dissolvendo o sal no suco de limão e juntando o azeite. Bata e espalhe sobre a salada.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: Essa salada, em suas múltiplas variações, é hoje uma das mais populares nas cantinas típicas de São Paulo.





Gazpacho



Tabule

Salada de atum

TABULE

Ingredientes

1 xícara de chá de trigo para quibe, escuro
2 xícaras de chá de água
1 xícara de chá de salsa picada
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de folhas de hortelã picadas
2 colheres de sopa de cebolinha picada
2 colheres de sopa de cebola picada

2 tomates grandes, sem sementes e cortados em cubinhos de 1 cm
1 colher de chá de sal
 $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de suco de limão
3 colheres de sopa de azeite de oliva
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de *Bahar* (pimenta-síria)
Folhas de alface para servir

Modo de fazer

Deixe o trigo descansando por 1 hora em água e aperte-o bem com as mãos para que ele **seque** bem. Espalhe o trigo numa saladeira e adicione a salsa, as folhas de hortelã, as cebolinhas, as cebolas e os tomates. Misture tudo muito bem com as mãos. Dissolva o sal no suco de limão, misture com o azeite e a pimenta-síria e junte à mistura. Verifique o tempero e deixe 1 hora na geladeira antes de servir. Sirva sobre folhas de **alface**.

Rendimento: 4 a 6 porções



SALADA DE ATUM

Ingredientes - salada

1/2 pé de escarola
12 colheres de sopa de atum em conserva,
escorrido e desfiado
3 cenouras cortadas em rodelas finas
3 talos de salsão-branco, limpos,
em rodelas de 1 cm de espessura

4 ovos cozidos, cortados em 4
12 azeitonas pretas, sem caroços
e cortadas em lascas
2 colheres de sopa de salsa picada

Ingredientes - tempero

1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de suco de limão

6 colheres de sopa de azeite de oliva

Montagem - salada

Monte a salada diretamente no prato individual onde ela será servida. Em cada salada, use 1/4 dos ingredientes. Primeiro, forre o prato com as folhas de escarola. Depois, coloque o atum no centro, como se fosse uma coroa. Espalhe a cenoura em torno do atum. Sobre essas tirinhas de cenoura, disponha os pedaços de salsão. Coloque os quartos de ovo nos pontos cardeais do prato. Enfeite com azeitonas em lascas e espalhe a salsa por cima. Prepare o tempero. Dissolva o sal no suco de limão e junte o azeite, batendo com um garfo para misturar bem. Misture os ingredientes do tempero e espalhe por cima da salada na hora de servir.

Rendimento: 4 porções



Ar Livre

Cozinha ao ar livre entre nós é praticamente um sinônimo de churrasco, quase uma preferência nacional. Mas há muitas variações possíveis em torno do tema, em torno da grelha. Peixes com molhos, frangos picantes, a até uma lagosta inteira feitos na brasa podem representar boas opções para quem quiser fugir do habitual.

Mas, quem preferir o tradicional, isto é, churrasco à gaúcha com cheiro de pampa, é bom que tenha em mente algumas regras básicas:

1º - Calcule 500g de carne por pessoa. Isso para um churrasco que vai prolongar-se, vai reunir amigos por várias horas em torno do fogo.

2º - Ao comprar, prefira carnes gordas. Quem não gosta de gordura pode separá-la posteriormente, mas ela é uma boa indicação de qualidade, mostra que provavelmente a carne veio de um animal sadio, próprio para abate.

3º - Escolha as carnes de acordo com a preferência do grupo, mas a picanha e a costela são quase obrigatórias. Uma lingüiça não muito gorda é uma opção de aperitivo, para esperar o prato principal.

4º - Acenda o fogo com bastante antecedência. Só coloque os assados na churrasqueira quando o braseiro estiver bem formado, mais calmo, quando as brasas já tiverem criado uma película branca de cinza. Para acender o fogo rapidamente, coloque 2 ou 3 pedaços de pão velho embebidos em álcool sob o carvão.

5º - Churrasco é no calor da brasa e nunca no fogo alto. Evite, portanto, as labaredas. Se a churrasqueira tiver um buraco para ventilação, vede da melhor maneira possível. Esses respiradouros só servem para gastar mais carvão e formar labaredas.

6º - Sal grosso é o único "tempero" admitido num churrasco gaúcho. Pode ser colocado diretamente na carne, ou então ser diluído em água. No segundo caso, 2 vezes mais água do que sal (1 kg de sal = 2 litros de água).

7º - Espete com cuidado para evitar que o assado fique "dançando" no espeto. No caso da costela, "costure" a peça com o espeto, aproveitando os espaços entre os ossos. No caso da picanha inteira, de difícil equilíbrio, o mais prático é usar 2 espetos paralelos, colocados bem rente à camada de gordura.

8º - Asse a costela sempre com os ossos voltados para as brasas. Só vire um pouco antes de servir, para pegar cor.

9º - Mantenha sempre os assados a uma distância mínima de 40 cm do braseiro. Vigie sempre. Se começar a queimar, a formar pontos pretos, levante o churrasco.

É preferível esperar um pouco mais, e comer um bom assado, a aproximar a peça do fogo para que ela fique pronta rapidamente e servi-la cheia de queimados, que dão um gostinho amargo.

As Carnes

A escolha das carnes, como já foi dito, vai depender do grupo, mas sempre é bom lembrar suas características básicas para que se ofereçam opções para todos os gostos.

A costela é uma carne rija, mas muito saborosa, a preferida dos gaúchos. Peça sempre ao açougueiro a "ponta de agulha", a melhor parte para o churrasco. Já que ela é rija mesmo, o melhor é prepará-la com muita paciência, bem longe do braseiro. Deve levar, no mínimo, 2 horas. É melhor colocar sal grosso direto e não salmoura. Na hora de servir, bata o churrasco com as costas da faca para retirar o excesso de sal.

A picanha é uma parte do alcatra. Tem uma forma triangular e é muito irrigada, tem muito sangue e uma capa de gordura. Não deve passar muito do ponto, pois, bem passada, perde suas características de sabor. Ao comprá-la, evite peças muito grandes. No máximo, 1½kg. É que a parte de cima, mais larga, já entra no coxão duro.

Quem preferir carne mais magra pode ficar com a maminha, carne macia, com pouco sangue e que também é parte do alcatra. O alcatra em si também dá um bom churrasco. Se for possível, peça ao açougueiro o "coração de alcatra", que vem a ser o *baby beef* servido em muitas churrasarias.

O contrafilé tem bom sabor, se adapta bem à grelha. Mas, atenção, pois ele é dividido em vários cortes. Quem gosta de carne mais gorda, pode ficar com a bifeiteira, que é a parte mais redonda da peça. A parte mais "retangular", mais uniforme, é um pouco mais rija, mas tem menos gordura. O filé *mignon* não se presta muito para churrasco. É realmente macio, mas sem muito sabor. Para os apreciadores de filé, uma boa opção é o *T-Bone steak*, no qual ele aparece ao lado do contrafilé. No caso, é melhor usar uma grelha, pois é difícil espetá-lo.

Nos casos de contrafilés, *T-Bones* e outros churrascos em pequenas peças, é bom que elas sejam cortadas em fatias grossas, dois dedos no mínimo e contra os veios da carne. Coloque no fogo e, quando começar a aflorar sangue na parte de cima, vire o churrasco. Espere chegar ao ponto e sirva.

Os acompanhamentos tradicionais do churrasco gaúcho são a farinha de mandioca crua e, eventualmente, uma salada verde. Mas pode-se também servir cebolas assadas na brasa, que combinam bem. Espete as cebolas e leve-as ao fogo. Quando elas estiverem "dançando" no espeto, movimentando-se quando ele for sacudido, estarão prontas.

O sal grosso é o tempero tradicional, mas também pode-se servir ao lado de uma vinagrete para os que preferam carne temperada. O lombo e as costelinhas de porco admitem um tempero preparado com sal (mais ou menos 1 colher de sopa por kg de carne), cebola picadinha, alho moído, pimenta e suco de limão. Deixe a carne nesse tempero durante umas 2 horas e depois leve ao fogo.

ÍNDICE

<i>Kafta</i> no espeto.....	37
Frango ao molho inglês.....	38
Robalo na brasa ao tomilho.....	39
Linguado no <i>papillote</i>	40
Lagosta grelhada com alcaparras.....	41
Costeletas de porco à americana.....	42
Pescada na telha à moda portuguesa.....	45
<i>Kebab</i> grego de cordeiro.....	46
Peixe grelhado à moda japonesa.....	47
Filé de peixe com molho de gengibre.....	48

KAFTA NO ESPETO

Ingredientes

800 g de carne bem limpa, sem gordura,
de preferência alcatra
2 cebolas picadas
1 colher de chá de sal

3 colheres de sopa de salsa picada
Pimenta-do-reino preta a gosto
5 colheres de sopa de óleo

Modo de fazer

Passa a carne 2 vezes pela máquina de moer. Misture os ingredientes do tempero à carne moída e amasse bem com as mãos até obter uma massa bem homogênea. Divida essa mistura em 8 partes e faça rolinhos, canudos de uns 2 cm de diâmetro. Coloque-os em espetos bem finos e leve à churrasqueira. Pode-se também, em vez de espetar a *kafta*, moldá-la diretamente nos espetos.

Rendimento: 8 porções

NOTA: A mesma receita serve para fazer *kafta* frita. No caso, fazer bolinhas em vez de canudos e fritar em óleo bem quente.



FRANGO AO MOLHO INGLÊS

Ingredientes

200 g de manteiga
350 ml de vinagre de vinho branco
150 ml de molho inglês
2 colheres de sopa de sal

1 pitada de pimenta-do-reino preta
1 cebola bem picada
2 dentes de alho, amassados
2 frangos de 3 kg cada, cortados nas juntas

Modo de fazer

Coloque numa panela todos os ingredientes do tempero e leve ao fogo. Retire do fogo quando a manteiga derreter. Coloque os pedaços de frango nessa marinada e deixe por 2 horas no mínimo. Retire os pedaços de frango do tempero e leve diretamente à grelha.

Rendimento: 6 a 8 porções



ROBALO NA BRASA AO TOMILHO

Ingredientes

1 robalo de 1½ kg, aberto pelas costas,
sem a espinha central
1 colher de sopa de manteiga,
em temperatura ambiente
1 colher de sopa de tomilho seco
(ou um ramo de tomilho fresco)

1 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
4 colheres de sopa de óleo

Modo de fazer

Limpe bem o peixe, enxugue-o bem por dentro e por fora. Misture a manteiga ao tomilho, sal e pimenta e espalhe bem pelo interior do robalo. Estregue 2 colheres de sopa de óleo no peixe e 2 na grelha, para evitar que grude. Leve o peixe à grelha. Deixe uns 15 minutos e depois vire de lado. Depois de mais 10 minutos deverá estar pronto.

Rendimento: 4 a 6 porções



LINGUADO NO PAPILLOTE

Ingredientes e utensílio

1 1/2 kg de linguado, cortado em 2 filés
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca,
moída na hora

50 g de manteiga, em temperatura ambiente
1 colher de chá de *fines herbes*
2 folhas de papel-alumínio largas,
com 50 cm de comprimento

Modo de fazer

Tempere os filés com sal e pimenta. Reserve. Prepare a manteiga, misturando com um garfo as *fines herbes*. Unte generosamente com a manteiga preparada as folhas de papel-alumínio nos locais onde vão ser depositados os filés. Coloque os filés. Sobre cada um ponha 4 porções da manteiga preparada. Feche bem os *papillotes*, como se fossem um embrulho, ou um envelope. Leve à grelha por 15 a 20 minutos. Retire da churrasqueira, abra o *papillote* e sirva com batatas cozidas, ou assadas diretamente na brasa, envoltas também em papel-alumínio.

Rendimento: 2 porções

NOTA: Em vez das *fines herbes* pode-se usar também "dill" (endro) fresco, ou então uma mistura, em partes iguais, de salsa e coentro picados.



LAGOSTA GRELHADA COM ALCAPARRAS

Ingredientes

2 lagostas inteiras
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

5 colheres de sopa de manteiga,
em temperatura ambiente
1 colher de chá de alcaparras

Modo de fazer

Corte as lagostas em 2 metades, da cauda à cabeça. É mais fácil pedir ao peixeiro que faça isso. Tempere cada uma das lagostas com ¼ de colher de chá de sal e pimenta, coloque-as então na grelha, bem perto do fogo, com as carapaças viradas para o fogo. Espalhe 2 colheres de manteiga sobre as lagostas. Deixe uns 10 minutos. Vire e deixe grelhar mais 3 a 5 minutos. Enquanto isso, pique bem as alcaparras e junte às 3 colheres de manteiga restantes. Leve essa manteiga à grelha numa pequena panela até derreter. Sirva as lagostas acompanhadas do molho de manteiga e alcaparras ao lado.

Rendimento: 2 porções



COSTELETAS DE PORCO À AMERICANA

Ingredientes

2 kg de costeletas de porco	3 colheres de sopa de mostarda
1 cebola picada	1/4 de xícara de chá de mel
1 xícara de chá de vinagre de vinho branco	2 dentes de alho picados
1/2 xícara de chá de molho inglês	1 colher de café de molho de pimenta
3/4 de xícara de chá de <i>catchup</i>	1 colher de chá de sal

Modo de fazer

Limpe bem as costeletas, retirando os excessos de gordura e reserve. Misture numa vasilha os outros ingredientes para fazer o molho. Deixe as costeletas marinando, na geladeira, nesse molho, durante umas 2 horas. Tire da geladeira e deixe chegar à temperatura normal, à temperatura ambiente. Coloque as costeletas na grelha e vá pincelando com o molho.

Rendimento: 6 porções



Lagosta grelhada
com alcaparras



Costeleta de porco
à americana



Pescada na telha
à moda portuguesa

Kebab misto
de cordeiro

PESCADA NA TELHA À MODA PORTUGUESA

Ingredientes e utensílios

1 pescada de 1 1/2 kg	2 colheres de sopa de manteiga
1/4 de colher de chá de sal	1/4 de xícara de chá de suco de limão
1 pitada de pimenta-do-reino branca	1 pitada de pimenta-do-reino branca
3 cebolas picadas	2 telhas portuguesas das redondas, e arame para amarrá-las e mantê-las juntas
1 colher de sopa de colorau	Papel-alumínio
2 colheres de sopa de salsa picada	
200 g de toucinho defumado em fatias	

Modo de fazer

Limpe bem a pescada e tempere com sal e pimenta. Reserve. Misture as cebolas, o colorau e a salsa. Tempere o peixe com essa mistura. Coloque metade das fatias de toucinho numa das telhas em sentido transversal para formar um leito sobre o qual vai ser colocado o peixe. Disponha o peixe na telha e cubra com as fatias de toucinho que sobraram. Cubra com a segunda telha e as amarre com arame, formando uma espécie de canudo. É bom selar as extremidades de telha com papel-alumínio para evitar que a gordura escorra e venha a incendiar o braseiro. Coloque as telhas diretamente sobre o braseiro. Depois de 30 minutos, retire-as do fogo usando um pano grosso molhado, ou mesmo espetos de churrasco. Ponha sobre uma mesa e vire as telhas com cuidado, volte ao fogo por mais 20 minutos, para assar do outro lado. Retire do fogo, disponha o peixe numa travessa e acrescente a manteiga misturada ao suco de limão e um pouco de pimenta. Sirva com batatas cozidas.

Rendimento: 4 porções



KEBAB GREGO DE CORDEIRO

Ingredientes

800 g de paleta de cordeiro
1 cebola picada
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de chá de sal
Pimenta-do-reino preta a gosto
1 colher de chá de orégano

6 folhas de louro
3 tomates bem firmes, não muito maduros
200 ml de iogurte
2 colheres de sopa de folhas
de hortelã, picadas

Modo de fazer

Corte a carne em cubos de mais ou menos 3 cm. Reserve. Misture os ingredientes do tempero, menos as folhas de louro. Coloque a carne nessa marinada e deixe pelo menos 1 hora. Corte os tomates em 8 partes e faça os espetos, intercalando a carne, os pedaços de tomate e as folhas de louro. Dá para 5 ou 6 pedaços de carne por espeto. Leve à churrasqueira e deixe assar durante 15 ou 20 minutos. Sirva acompanhado do molho de iogurte e menta (a mistura de iogurte com as folhas de hortelã).

Rendimento: 4 a 6 porções



PEIXE GRELHADO À MODA JAPONESA

Ingredientes

4 filés de anchova de uns 2 cm de espessura,

com pele

1 xícara de chá de *shoyu*

$\frac{1}{3}$ de xícara de chá de açúcar (ou mel)

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colher de sopa de óleo

Modo de fazer

Limpe bem os filés e reserve. Misture os ingredientes do tempero, ou seja, o *shoyu*, o açúcar, o sal e o gengibre. Unte bem a grelha com o óleo para evitar que o peixe grude. Coloque os filés na grelha, sem nenhum tempero. Depois de uns 3 minutos, pincele o peixe com o tempero e vire. Repita mais 2 ou 3 vezes.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTAS: Quem gostar de um molho mais forte pode acrescentar 1 pimenta - vermelha bem picada. O atum - branco e a cavala também se adaptam muito bem a esse assado. O mesmo tempero pode ser usado nos *yakitoris*, os espetinhos de pedaços de frango, e também para grelhar fatias de berinjelas e abobrinhas. Nesse caso, corte esses vegetais em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura.



FILÉ DE PEIXE COM MOLHO DE GENGIBRE

Ingredientes - peixe

4 filés de robalo de 200 g e 2 cm
de espessura cada
½ colher de chá de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca
3 colheres de sopa de óleo

Ingredientes - molho

8 colheres de sopa de manteiga,
em temperatura ambiente
2 colheres de sopa de coentro picado

1 colher de sopa de gengibre picado
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de chá de alho picado

Modo de fazer - peixe

Tempere os filés com sal e pimenta. Espalhe 1 colher de sopa de óleo sobre o peixe. Passe o restante do óleo na grelha. Leve o filé à grelha. Deixe uns 5 minutos e depois vire, deixe mais 5 minutos e está pronto.

Modo de fazer - molho

Enquanto o peixe estiver grelhando, misture os ingredientes do molho e bata bem com um garfo até ficar cremoso. Sirva o peixe acompanhado do molho.

Rendimento: 4 porções



Praia

Um fim-de-semana na praia, a proximidade do mar, podem até servir como inspiração, como desculpa, mas a verdade é que os frutos do mar, em suas múltiplas versões e apresentações, são bons o ano inteiro, em muitas épocas e situações.

Se a caldeirada e o polvo ensopado vão bem numa noite de frio, a peixada capixaba, a moqueca e a *paella* não escolhem temperatura e são ideais para reuniões familiares, ou com os amigos. A lagosta ao uísque e o robalo com uva Itália são pratos mais elaborados, que se sentem à vontade em ocasiões mais solenes. Já os mexilhões ao creme, e mesmo os camarões ao alho e óleo, podem muito bem servir como entrada num jantar, ou mesmo acompanhar um bom bate-papo no aperitivo.

ÍNDICE

Robalo com uva Itália.....	51
Peixada capixaba.....	52
Caudeirada.....	53
Polvo ensopado.....	54
<i>Paella</i> de frutos do mar.....	55
Lulas recheadas.....	56
Moqueca de peixe com camarão.....	59
Mexilhões ao creme.....	60
Camarões ao alho e óleo.....	61
Lagosta ao uísque.....	62

ROBALO COM UVA ITÁLIA

Ingredientes

4 filés de robalo de 150 g cada e aproximadamente 2 cm de espessura

1/2 colher de chá de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca

16 uvas Itália, maduras mas firmes

3 colheres de sopa de óleo

4 colheres de sopa de manteiga

8 cogumelos frescos, grandes, cortados em lâminas finas

1 colher de sopa de alcaparras dessalgadas (ou escorridas) e picadas

1 1/2 xícara de chá de caldo de peixe (ver caldos básicos - pág. 3-4)

1 xícara de chá de vinho branco seco

1/4 de xícara de chá de creme de leite, espesso

1 colher de café de molho inglês

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de fazer

Tempere os filés com sal e pimenta. Reserve. Retire as cascas e as sementes das uvas. Reserve também. Espalhe um pouco de óleo nos filés de peixe e grelhe numa chapa não aderente, uns 5 minutos de cada lado. Reserve. Prepare o molho numa frigideira grande, em fogo moderado, aqueça a manteiga e o óleo restante e neles refogue por uns 3 minutos os cogumelos. Deixe secar o líquido que se formar. Junte as alcaparras, deixe refogar uns 2 minutos e adicione o caldo de peixe, o vinho e as uvas. Reduza por 10 minutos e acrescente o creme de leite e o molho inglês. Salgue e apimente de acordo com seu paladar. Leve os filés de peixe a aquecer no molho por uns 2 minutos. Com cuidado, vire os filés dos 2 lados para que o molho se incorpore e empreste um pouco do seu sabor ao peixe. Sirva com batatas cozidas no vapor.

Rendimento: 4 porções



PEIXADA CAPIXABA

Ingredientes e utensílio - peixada

1/4 de xícara de chá de suco de limão
1 colher de sopa rasa de sal
1 colher de café de pimenta-do-reino branca
2 cebolas de tamanho médio, cortadas em rodelas
6 tomates sem peles e sementes

2 colheres de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de coentro picado
1 kg de robalo em postas de uns 2 cm de espessura
8 colheres de sopa de óleo
1 panela de barro

Ingredientes - pirão de peixe

2 litros de água
1 cabeça de robalo
1 cebola cortada em rodelas
1 pimenta-vermelha

1 tomate, cortado
6 ramos de salsa
200 g de farinha de mandioca crua
Sal a gosto

Modo de fazer - peixada

Misture bem numa vasilha o suco de limão, o sal, a pimenta, as cebolas, os tomates, a salsa e o coentro. Disponha as postas numa vasilha e cubra com esse tempero. Deixe descansar 2 horas. Coloque uma camada desse tempero no fundo de uma panela de barro e regue com 3 colheres de sopa de óleo. Em seguida, junte as postas do peixe e sobre elas o restante do tempero e do óleo. Leve ao fogo brando por 25 minutos, contados a partir do momento em que começar a abulir fervura. Sirva com o pirão de peixe.

Modo de fazer - pirão de peixe

Leve uma panela ao fogo com água. Acrescente todos os ingredientes, com exceção da farinha e do sal e deixe cozinhando durante 1 hora. Coe o caldo, descarte os sólidos. Volte o caldo ao fogo e vá acrescentando a farinha bem devagar e mexendo com uma colher de pau por mais 10 minutos. Salgue e sirva com a peixada.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: Se o pirão começar a encaroçar, bata no liquidificador e retorne ao fogo.



CALDEIRADA

Ingredientes e utensílio

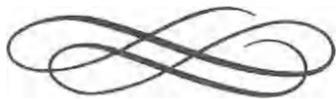
- 800 g de cação
- 800 g de badejo
- 800 g de pintado
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 3 cebolas grandes cortadas em rodelas finas
- 4 pimentões - vermelhos de tamanho médio em rodelas
- 3 pimentões - verdes de tamanho médio em rodelas
- 6 tomates sem peles e sementes, picados miúdos
- 2 dentes de alho picados
- 2 pimentas malaguetas verdes (opcional)
- 1 colher de sopa de páprica
- 6 cravos
- Bouquet garni*: 6 ramos de salsa, 1 ramo de tomilho, 1 folha de louro e 1 cebolinha-verde
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de chá de vermute branco seco
- 1 panela de barro de fundo largo

Modo de fazer

Corte os peixes em pedaços espessos, de uns 3 cm para que não se desmanchem. Tempere com o sal e a pimenta, deixando descansar por 1 hora. Forre a panela de barro com uma camada de cebola para evitar que o peixe queime. Misture a cebola restante com os 2 tipos de pimentões, os tomates, e tempere com alho picado, a malagueta, a páprica e os cravos, como se estivesse fazendo uma salada. Disponha na panela uma camada de cação, que é o peixe mais rijo. Depois, uma camada dessa mistura de pimentões, a terceira de badejo e assim sucessivamente. Por cima, disponha o *bouquet garni* e junte o vinho, o azeite e o vermute. Leve ao fogo brando. Depois de 1h30 de fogo, comece a verificar o ponto e o tempero, juntando mais sal se necessário. O prato estará pronto quando o peixe estiver bem macio, quase se desfazendo. Retire o *bouquet garni*. Sirva bem quente, de preferência em pratos fundos. Podem-se colocar fatias de pão nos pratos e depois servir a caldeirada por cima.

Rendimento: 8 a 10 porções

NOTA: É preferível comer como se fosse uma *bouillabaisse*, isto é, primeiro o caldo e depois os peixes com pão embebido no molho.



POLVO ENSOPADO

Ingredientes e utensílios

1 1/2 kg de polvo, limpo
1/4 de xícara de chá de óleo
1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
2 cebolas, bem picadas
4 dentes de alho, bem picados
6 tomates maduros, firmes, sem peles
e sem sementes

1 folha de louro
10 raminhos de salsa
1 xícara de chá de vinho branco seco
1 colher de chá de sal
1 moinho de pimenta-do-reino preta
1 panela de 20 cm de diâmetro

Modo de fazer

Lave bem o polvo, deixando de molho em água fria por 15 minutos, para soltar toda areia que fica nas ventosas. Corte em bocados. Na panela aqueça o óleo e o azeite e doure as cebolas e o alho, ligeiramente, sem deixar escurecer. Junte os tomates, o louro e a salsa, 1/2 xícara de chá de vinho e deixe cozinhar em fogo brando, numa panela tampada por aproximadamente 20 minutos, até desmanchar a polpa dos tomates. Junte o polvo e o restante do vinho e deixe cozinhar em fogo brando, numa panela tampada por aproximadamente 30 minutos, até o polvo ficar macio. Junte o sal e deixe o molho apurar, em panela destampada, uns 10 minutos. Retire a salsa e o louro e sirva bem quente, espalhando salsa bem picada por cima. Passe o moinho de pimenta preta para que cada um se sirva a gosto. Sirva acompanhado de batatas cozidas ou arroz.

Rendimento: 3 a 4 porções



PAELLA DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes e utensílios

1 pimentão-vermelho
4 colheres de sopa de azeite de oliva
para refogar o pimentão e mais
1 1/2 xícara de chá para fazer a *paella*
1 kg de lulas, em rodelas finas
600 g de camarões com as cascas
200 g de peito de frango cortado
em pequenos cubos
100 g de filé de badejo cortado
em pequenos cubos
1 colher de chá de alho picado
1 1/2 xícara de chá de cebola picada
1 colher de sopa de pimentão-
vermelho picado
200 g de arroz

1 tomate, sem pele e sem sementes,
picado em cubinhos
1 pacote de açafraão (3 g)
1 colher de café de colorau (ou páprica)
400 ml de caldo de peixe
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
ou de camarão, de preferência
100 g de ervilhas, de preferência frescas,
ligeiramente aferventadas em água com sal
Sal a gosto
300 g de mexilhões em casca
100 g de *vongoli*
1 "paellera" (ou frigideira de uns 30 cm
de diâmetro e bordas relativamente altas)
Papel absorvente e papel alumínio

Modo de fazer

Primeiro tire as sementes do pimentão e corte-o em tiras de 1 cm. Refogue numa colher de azeite. Reserve. As tiras servirão para decorar a *paella*. Depois coloque na "paellera" ou frigideira a xícara de azeite e refogue as lulas (que devem estar bem sequinhas, enxutas em papel absorvente), os camarões, o frango e o peixe. Quando começar a dourar, retire os camarões, reservando-os para decoração. Junte o alho, a cebola e o pimentão picado e refogue até começar a dourar a cebola. Junte então o arroz e frite rapidamente de 2 a 3 minutos. Junte o tomate e deixe secar um pouco. Dissolva o açafraão e o colorau no caldo de peixe e acrescente à *paella*. Junte também as ervilhas. Quando o caldo começar a ferver, verifique o sal e junte mais de acordo com seu paladar, adicione os mexilhões e o *vongoli* e mexa bem para que os ingredientes fiquem bem distribuídos. Baixe o fogo e deixe cozinhando por perto de 30 minutos, até o arroz ficar no ponto. Fogo baixo. Como o fogão a gás doméstico não queima por igual todas as partes da *paella*, mude a frigideira de lugar a cada 5 minutos. Se começar a secar demais o líquido, adicione mais caldo de peixe. Quando o arroz estiver no ponto, macio e saboroso, disponha os camarões e as fatias de pimentão de forma decorativa, cubra a "paellera" com papel-alumínio e leve ao forno mínimo (ou recém-apagado, mas ainda quente) para descansar durante 5 minutos. Pode-se também colocar a "paellera" sobre uma chapa de metal quente. Esse descanso é importante.

Rendimento: 8 a 10 porções



LULAS RECHEADAS

Ingredientes - lulas e recheio

12 lulas pequenas, limpas	1 dente de alho, picado
10 colheres de sopa de pão amanhado, ralado	1 xícara de chá de vinho branco seco
1 xícara de chá de queijo parmesão, ralado	4 filés de anchovas (<i>alicci</i>) dessalgados e picados
3 colheres de chá de salsa picada	Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite de oliva	1 pitada de pimenta-do-reino branca
2 colheres de sopa de cebola, picada	

Ingredientes e utensílio - molho

1/2 xícara de chá de azeite de oliva	1/2 xícara de chá de vinho branco seco
1/2 xícara de chá de óleo	1 panela de 25 cm de diâmetro
4 cebolas picadas	

Modo de fazer - lulas e recheio

Corte as perninhas das lulas. Reserve. Misture o pão, o parmesão e a salsa. Reserve também. Pique as perninhas das lulas em pedacinhos. Aqueça o azeite e frite as perninhas picadas. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. Junte o vinho e o *alicci* e deixe cozinhar 30 minutos, em fogo brando. Acrescente esse refogado à mistura de pão, parmesão e salsa. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Se ficar muito seca, adicione mais azeite. Tempere com sal e pimenta, de acordo com seu paladar. Recheie as lulas sem forçar. Se colocar muito recheio, as lulas podem se romper no fogo.

Modo de fazer - molho

Na panela, leve o azeite e o óleo a aquecer. Junte as cebolas e doure-as ligeiramente. Acrescente o vinho e deixe cozinhar no fogo brando, em panela tampada por uns 15 minutos. Disponha as lulas, uma ao lado da outra, nesse molho. Cozinhe aproximadamente por 20 minutos, em panela com tampa, virando de vez em quando. Verifique o grau de cozimento e sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções





*Paella de
frutos do mar*



Lulas recheadas



Moqueca de peixe
e camarão



Mexilhões
ao creme

MOQUECA DE PEIXE COM CAMARÃO

Ingredientes e utensílio

2 kg de badejo (ou cação)

Gotas de limão

½ colher de chá de sal

Pimenta-do-reino branca a gosto

1 kg de camarões de tamanho médio, frescos, temperados com ½ colher de chá de sal

e 1 pitada de pimenta-do-reino branca

3 pimentões - vermelhos cortados em rodela, sem sementes

1 kg de tomates maduros e firmes, cortados em rodela

5 cebolas de tamanho médio, cortadas em rodela

2 colheres de sopa de coentro picado

2 colheres de sopa de salsa picada

2 colheres de sopa de cebolinha picada

Pimenta-de-cheiro a gosto

1 xícara de chá de óleo

250 ml de leite de coco (1 vidro pequeno)

5 colheres de sopa de azeite-de-dendê

1 moquequeira de barro

Modo de fazer

Corte o peixe em postas grossas (uns 2 dedos) e tempere com limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar na geladeira por 1 hora. Também tempere e reserve os camarões. Numa tijela, misture os pimentões com os tomates e as cebolas. Acrescente o coentro, a salsa, a cebolinha e a pimenta-de-cheiro. Misture bem, como se estivesse fazendo uma salada. Coloque uma camada desta mistura, no fundo da moquequeira. Se não tiver moquequeira, faça o prato em panela de barro, ou mesmo numa panela comum, de diâmetro grande para que não se acumulem muitas camadas. Coloque então uma camada de peixe e camarões e outra da salada. Assim sucessivamente. Termine com os vegetais. Regue com óleo e leve ao fogo lento por 30 minutos. Desligue o fogo, tampe bem a moquequeira e deixe descansar por umas 2 horas. Volte a moquequeira ao fogo e, quando abrir fervura, adicione o leite de coco e o dendê. Deixe no fogo mais 15 minutos. Verifique se o peixe está no ponto e sirva com arroz branco.

Rendimento: 8 a 10 porções



MEXILHÕES AO CREME

Ingredientes e utensílio

1 kg de mexilhões, com casca	1 colher de sopa rasa de sal
2 colheres de sopa de manteiga	720 ml de vinho branco seco
2 colheres de sopa de cebola picada	1 colher de café de farinha de trigo
1 colher de sopa de salsa picada	300 g de creme de leite
1 colher de sopa de estragão	1 panela de 25 cm de diâmetro
1 colher de sopa de <i>fines herbes</i> (opcional)	

Modo de fazer

Limpe bem as conchas. Primeiro raspe com uma faca e depois esfregue bem sob água corrente com uma escova de cerdas bem duras. Reserve. Na panela, aqueça a manteiga e refogue ligeiramente a cebola. Junte a salsa, o estragão, as *fines herbes* e o sal. Acrescente o vinho branco. Quando abrir fervura, coloque as conchas. Com a panela tampada, em fogo lento, deixe cozinhar uns 5 minutos, até que as conchas se abram. Retire os mexilhões, descarte os que não se abriram. Deixe o vinho reduzir uns 10 minutos no fogo forte. Dissolva a farinha no creme de leite e adicione à mistura da panela, em fogo baixo, mexendo. Retorne os mexilhões à panela, deixe cozinhar mais uns 5 minutos e sirva.

Rendimento: 4 porções



CAMARÕES AO ALHO E ÓLEO

Ingredientes e utensílios

20 camarões grandes, limpos, com as cascas
1 colher de chá de sal
1 colher de café de pimenta-vermelha seca
1 xícara de chá de azeite de oliva

6 dentes de alho picados, não muito finos
1 colher de sopa de salsa picada
1 panela de 25 cm de diâmetro

Modo de fazer

Tempere os camarões com o sal e a pimenta e deixe descansar 1 hora. Na panela leve o azeite a aquecer bem e frite os dentes de alho. Quando o alho dourar, retire-os e reserve. Frite então os camarões em etapas. Deixe o azeite ficar bem quente e coloque 4 camarões. Frite durante 4 minutos e retire. Ferva de novo o azeite e repita a operação até fritar todos os camarões. Disponha os camarões no prato de servir e reserve na estufa. Volte o alho para o azeite e esquento bem. Espalhe esse azeite sobre os camarões e enfeite com a salsa picada.

Rendimento: 4 a 6 porções



LAGOSTA AO UÍSQUE

Ingredientes - lagosta

1/2 litro de leite
2 kg de lagosta (só a carne, sem carcaças)

1/2 xícara de chá de uísque para flambar

Ingredientes - molho

1 cenoura pequena
1 alho-porró (só a parte branca)
1 talo de salsão-branco, limpo, sem fios
1 cebola
100 g de manteiga

2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 1/2 xícara de chá de leite
1 1/2 xícara de chá de creme de leite
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

Modo de fazer - lagosta

Numa panela, leve o leite a aquecer e nele cozinhe as lagostas, por uns 5 minutos. Escorra e **descarte** o leite. Corte as lagostas em pedaços de uns 3 cm. Reserve em lugar quente, numa estufa.

Modo de fazer - molho

Pique os legumes (a cenoura, o alho, o salsão e a cebola) em quadradinhos pequenos. Coloque numa panela metade da manteiga e refogue os legumes até que fiquem dourados. Cubra com água e cozinhe em panela tampada, em fogo baixo durante 1 hora. À parte, numa panela, aqueça o restante da manteiga e junte em fogo lento a farinha, mexendo. Reserve 1 colher de café de farinha para a etapa posterior. Vá mexendo com a colher de pau até dourar bem. Desligue o fogo e, mexendo, acrescente o leite aos poucos e depois o refogado de legumes. Leve de volta ao fogo e, mexendo sempre, deixe reduzir uns 10 minutos. Dissolva a colher de café de farinha no **creme de leite** e acrescente ao molho. Junte o sal e a pimenta e deixe reduzir um pouco, **sempre** mexendo.

Montagem do prato

Coloque numa panela os pedaços de lagosta e leve ao fogo. Flambe no uísque. Junte o molho à lagosta e deixe no fogo mais uns 3 minutos para que o molho se incorpore um pouco à lagosta. Verifique o tempero. Sirva numa sopeira com arroz branco ao lado.

Rendimento: 8 porções



Só pra você

O fato de se estar sozinho não é necessariamente uma desculpa para não comer bem. Com um pouco de capricho e imaginação, um corriqueiro omelete pode ganhar nova vida com recheio de fígado ao Madeira, ou um contrafilé grelhado pode-se transformar rapidamente num *steak bordelaise*.

São receitas relativamente simples, sem ingredientes muito sofisticados, ou difíceis de serem encontrados e que podem melhorar um jantar em muitas ocasiões. Ao lado das receitas que servem para todos os dias, algumas que se adaptam mais às noites de frio, como o contrafilé ao vinho tinto, o galetto *sauce diable*, o lombo de *San Luca* e o *spaghetti putanesca*, criado justamente para enfrentar nas ruas as baixas temperaturas.

Outras, como o *steak tartare* e a berinjela com sardinha, vão melhor numa noite de verão, ou mesmo num dia de sol, com uma bebida bem gelada.

ÍNDICE

Contrafilé ao vinho tinto.....	65
Galeto <i>sauce diable</i>	66
<i>Truite aux amandes</i>	67
Spaghetti ao molho rápido de tomate.....	68
<i>Steak tartare</i>	69
<i>Spaghetti putanesca</i>	70
Berinjela com sardinha.....	73
Hambúrguer com cogumelos.....	74
Omelete de fígado ao Madeira.....	75
Lombo de porco de <i>San Luca</i>	76

CONTRAFILÉ AO VINHO TINTO

Ingredientes - molho

1 xícara de chá de vinho tinto,
encorpado, de boa qualidade
2 colheres de sopa fartas de cebola picada
1 raminho de tomilho fresco (ou 1 colher
de café de tomilho seco)

1 pitada de noz-moscada ralada na hora
1/4 de colher de chá de sal
Pimenta-do-reino preta a gosto
1 colher de sopa de manteiga,
em temperatura ambiente

Ingredientes - filé

1 bife de contrafilé de 200 g
Manteiga ou óleo para untar

1/4 de colher de chá de sal
Pimenta-do-reino preta a gosto

Modo de fazer

Comece pelo molho. Numa panela pequena, aqueça o vinho, leve à ebulição e junte a cebola, o tomilho e a noz-moscada, sal e pimenta moída na hora. Deixe reduzir bastante, até obter 1/4 do volume inicial. Retire do fogo e, mexendo vigorosamente com a colher de pau, incorpore a manteiga aos poucos, em pequenas porções. Reserve.

Modo de fazer - filé

Na **fase final** de preparação do prato, leve o bife de contrafilé a grelhar dos 2 lados numa chapa untada com um pouco de manteiga ou óleo. Atingido o ponto desejado de cozimento, junte o sal e a pimenta-do-reino, mantendo-o quente. Na hora de servir, leve o molho ao fogo, para esquentar, mas tenha cuidado para evitar que ele ferva. Guarneça o contrafilé com esse molho e sirva.

NOTAS: Nos molhos com vinhos, use bebida de boa qualidade. De preferência o mesmo vinho que acompanhar o prato à mesa. Este molho é uma variação do clássico *bordelaise*. Quem quiser ficar com a tradição, acrescente, na hora de servir, 20 g ou uma colher de sopa de tutano cozido e cortado em pedacinhos.



GALETO SAUCE DIABLE

Ingredientes - galetto

1 galetto inteiro
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

1 cebola média inteira, sem casca
1 colher de sopa de manteiga

Ingredientes - molho

1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de cebolinha picada
2 colheres de sopa de estragão
2 colheres de sopa de vinho branco
2 colheres de sopa de vinagre branco

2 xícaras de chá de caldo de carne
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 colher de sopa de mostarda
Sal e pimenta-do-reino preta a gosto

Modo de fazer - galetto

Limpe bem o frango, enxugue-o bem, por dentro e por fora. Tempere com sal e pimenta e coloque a cebola na cavidade. Unte bem com a manteiga e leve ao forno moderado, pré-aquecido, para assar. Quando o galetto estiver pronto, tire-o do forno, retire a cebola e corte o galetto e a cebola em pedaços. Disponha os pedaços do galetto e da cebola em uma travessa e guarnesça com o molho.

Modo de fazer - molho

Quando o galetto estiver quase pronto, prepare o molho. Numa frigideira pequena, leve 1/2 colher de sopa de manteiga a aquecer, junte a cebolinha para dourar, acrescente o estragão, o vinho branco e o vinagre, deixando no fogo moderado até que o líquido se evapore. Junte o caldo de carne e deixe reduzir mais 10 minutos no fogo moderado. No último momento, acrescente a mostarda e o restante da manteiga e bata, ainda no fogo, com uma colher de pau até o molho ficar consistente. Verifique o sal e a pimenta. Reserve.

NOTA: Esse molho vai bem com carnes grelhadas em geral.



TRUITE AUX AMANDES

Ingredientes e utensílio

1 truta
1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 colher de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de manteiga
1 colher de chá de amêndoas bem
cortadas em lâminas finas
Papel absorvente

Modo de fazer

Limpe bem a truta e seque-a bem, por dentro e por fora. Tempere com sal e pimenta. Passe pela farinha e bata com cuidado para retirar os excessos. Na frigideira, coloque 1 colher de sopa de manteiga, aqueça bem e nela frite a truta dos 2 lados, uns 5 minutos de cada lado. Retire a truta da frigideira e reserve em local quente. Coloque a outra colher de manteiga na frigideira, esquite bem e acrescente as lâminas de amêndoas (apenas para dourar, evitando que elas escureçam demais) e coloque o molho sobre a truta. Sirva com batatas cozidas. Para pelar as amêndoas, ferva um pouco de água, apague o fogo e jogue-as dentro. Depois de 10 minutos, solte as peles com as pontas dos dedos. Enxugue com papel absorvente e com uma faca afiada corte-as em lâminas finas.



SPAGHETTI AO MOLHO RÁPIDO DE TOMATE

Ingredientes - *spaghetti*

125 g de *spaghetti*
6 folhas de manjeriço picadas

1 colher de sopa de queijo
parmesão ralado

Ingredientes - molho

1 colher de sopa de óleo
1 dente de alho inteiro

3 tomates picados, sem peles e sementes
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de fazer - *spaghetti*

Cozinhe o *spaghetti* em bastante água fervente com sal, até ficar "al dente", ou seja, meio duriinho. Escorra bem o *spaghetti* e junte ao molho na frigideira, mexendo bem para que a massa e o molho se incorporem homogeneamente. Disponha num prato previamente aquecido, espalhe as folhas de manjeriço e o queijo ralado. Sirva imediatamente.

Modo de fazer - molho

Enquanto o *spaghetti* estiver cozinhando, prepare o molho. Numa frigideira aqueça o óleo e o dente de alho. Junte os tomates picados, refogue rapidamente em fogo alto durante uns 3 minutos. Coloque sal e pimenta. Retire o alho. Utilize.



STEAK TARTARE

Ingredientes

250 g de filé *mignon*, ou alcatra
sem nenhuma gordura ou nervos
1 gema de ovo
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de café de *catchup*

1 colher de sopa de cebola bem picada
½ colher de sopa de alcaparra picada
1 colher de sopa de salsa picada
½ colher de café de molho inglês
Sal e pimenta-do-reino preta
moída na hora a gosto

Modo de fazer

Pique bem a carne, reduzindo-a a bifés finos e depois vá cortando até tudo ficar picadinho (bem miúdo). O ideal é picar na faca e não na máquina. Ponha a carne picada em um prato, junte a gema, misturando muito bem. Acrescente os demais temperos, um a um, sempre misturando muito bem. Sirva imediatamente.



SPAGHETTI PUTANESCA

Ingredientes

125 g de *spaghetti*
Sal a gosto
25 ml de azeite de oliva
½ dente de alho
25 g de *alici*
1 pimenta-vermelha picada

125 g de molho de tomate
25 g de azeitonas pretas picadas
1 colher de chá de alcaparras
1 colher de chá de extrato de tomate
1 colher de chá de salsa picada

Modo de fazer

Cozinhe o *spaghetti* em bastante água fervente e sal, até ficar "al dente", isto é, ainda um pouco durinho. Enquanto isso, prepare o molho numa frigideira não muito grande. Aqueça o azeite e frite o alho até ficar escuro. Junte o *alici* e amasse com o garfo para que se dissolva. Junte a pimenta, o molho de tomate, as azeitonas e alcaparras. Continue mexendo com uma colher de pau. Acrescente o extrato de tomate e continue mexendo até ficar escuro e picante. Verifique o sal e coloque um pouco, se necessário. Escorra bem o *spaghetti* e coloque na frigideira. Misture o molho com o molho e acrescente a salsa. Sirva em um prato fundo, previamente aquecido.

NOTA: Não use parmesão no *putanesca*.

Essa mesma receita, com 50 g de *vongoli*, é uma boa variação do tradicional *spaghetti au vongoli*.





Steak tartare



Spaghetti
putanesca



berinjela
com sardinha



Hambúrguer
com cogumelos

BERINJELA COM SARDINHA

Ingredientes

1 berinjela de tamanho médio
2 tomates, sem peles e sem sementes,
bem picados
2 pimentões vermelhos
8 filés de sardinha

1 colher de sopa de salsa picada
¼ de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta
2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de fazer

Prepare os vegetais. Corte a berinjela de comprido, em fatias bem finas. Reserve. Retire as peles e sementes dos tomates e pique bem as polpas. Coloque os pimentões espetados em um garfo diretamente na chama do fogo até ficarem pretos. Leve à torneira e vá passando a mão até retirar a pele escurecida. Retire as sementes e corte em fatias de uns 2 dedos de largura.

Montagem do prato

Primeiro disponha numa frigideira que vá ao forno, com 2 alças, as fatias de berinjela, como se fossem pétalas de uma flor. Depois os filés de sardinha. Sobre eles, espalhe o tomate picadinho. Finalmente, cubra com as fatias de pimentão. Espalhe a salsa picada sobre o prato. Tempere com sal e pimenta, regue como azeite de oliva e leve ao fogo por uns 5 minutos, apenas para dar uma fritada leve, para a berinjela dourar um pouco. Em seguida leve a frigideira ao forno, por uns 30 minutos. Verifique, de tempo em tempo, se a berinjela já amoleceu. Quando a berinjela estiver bem molinha, mas não se desfazendo, sirva bem quente, na própria frigideira.



HAMBÚRGUER COM COGUMELOS

Ingredientes

200 g de alcatra, bem limpos e sem nervos
50 g de cogumelos frescos
4 colheres de chá de manteiga
1/2 colher de sopa de cebola picada
1 dente de alho, bem picado
1 colher de chá de salsa picada

1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta
2 colheres de sopa de vinho Madeira
2 colheres de sopa de caldo de carne
(ver caldos básicos - pág. 3-4)

Modo de fazer

Com uma faca, pique bem a carne. Primeiro corte-a em bifes finos e depois pique tudo muito bem. Reserve. Pique os cogumelos e, numa frigideira pequena, refogue durante uns 5 minutos numa colher de chá de manteiga. Junte a cebola, o alho, a salsa, o sal e a pimenta. Deixe no fogo mais uns 3 minutos, até que a cebola comece a murchar. Tire do fogo e deixe esfriar. Misture a carne picada a esse tempero e forme o hambúrguer. Coloque uma colher de chá de manteiga numa frigideira pequena e frite o hambúrguer dos 2 lados. Mantenha-o quente. Na mesma frigideira junte o vinho Madeira e o caldo de carne. Deixe reduzir um pouco e, batendo com uma colher de pau, incorpore as 2 colheres de chá e manteiga restantes. Verifique e retifique o tempero, cubra com ele o hambúrguer e sirva com batatas fritas.



OMELETE DE FÍGADO AO MADEIRA

Ingredientes e utensílios - recheio de fígado

100 g de fígado de galinha
¼ de colher de sopa de sal
Pimenta-do-reino branca a gosto
1 colher de sopa de óleo
1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa de cebola picada
¼ de xícara de chá de vinho Madeira,
ou Porto
1 colher de chá de salsa picada
Papel absorvente

Ingredientes - omelete

1 colher de sopa de manteiga
2 ovos

¼ de colher de chá de sal

Modo de fazer - recheio de fígado

Limpe bem o fígado, retirando películas e veias. Lave e deixe escorrer por 10 minutos numa peneira. Tempere com sal e pimenta. Numa frigideira pequena, leve óleo a esquentar bem e refoque os pedaços de fígado rapidamente em fogo forte durante uns 2 minutos. Retire o fígado e coloque sobre papel absorvente e reserve. Numa panela pequena para molho, derreta a colher de manteiga e refoque a cebola, rapidamente, apenas para murchar e não pegar cor. Junte o vinho Madeira e reduza à metade. Acrescente os pedaços de fígado e a salsa e misture bem, mexendo com uma colher de pau.

Modo de fazer - omelete

Numa frigideira, ou omeleteira, leve a manteiga a aquecer. Bata os ovos, tempere com sal e ponha na frigideira, espalhando bem. Quando estiver endurecendo, coloque o recheio no centro, enrole a omelete e sirva imediatamente.

NOTA: Esse recheio de omelete serve também como molho para bifes grelhados em geral.



LOMBO DE PORCO DE SAN LUCA

Ingredientes e utensílio

100 g de lombo de porco
¼ de colher de chá de sal
½ colher de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa de farinha de rosca
1 ovo
Óleo para fritar
½ xícara de chá de brodo
(ver caldos básicos - pág. 3-4)

1 fatia de presunto cozido
2 fatias finas de queijo tipo prato
2 colheres de sopa de parmesão ralado
¼ de xícara de chá de creme de leite
Papel absorvente

Modo de fazer

Corte o lombo em bifés finos e com o lado liso do martelo de carne bata bem para que fiquem mais finos ainda. Tempere com sal e limão. Passe pela farinha, apertando bem, e depois pelo ovo ligeiramente batido. Volte a passar pela farinha, apertando bem. Retire os excessos. Numa frigideira frite os bifés em óleo bem quente, disponha em papel absorvente e reserve. Leve o brodo a aquecer numa frigideira pequena e junte os bifinhos, cobrindo com a fatia de presunto e, por último, com as fatias de queijo. Polvilhe com o parmesão e leve ao fogo bem forte. Quando o brodo estiver bem quente, coloque o creme de leite e tampe a frigideira. O prato estará pronto quando o queijo estiver derretido. Com cuidado, retire os bifinhos com a escumadeira, cubra com o molho que ficou na frigideira.

NOTA: Ao fritar os escalopes empanados, coloque no óleo um dente de alho inteiro, para evitar que a farinha de rosca queime.



A Dois

Um jantar a dois, em qualquer época do ano, sugere pratos que possam ser preparados com alguma antecedência e rapidamente completados um pouco antes de servi-los. Afinal, ninguém quer ficar enfiado na cozinha, deixando o único convidado esperando na sala. A carne desfiada com broto de feijão, o *saltimbocca* à romana e o filé de linguado frio com *sauce verte* se enquadram perfeitamente nessas exigências. Só na hora do jantar, uns poucos minutos antes, é necessário ir para a cozinha. E assim mesmo rapidamente. Outra solução é optar por pratos que podem ser “esquecidos” na panela por certo tempo, como o *coq au riesling*. O perigo é se entreter demais na conversa a dois e esquecer o refogado na panela. Mas o mais prático (e também romântico) é optar por um prato preparado no *rechaud* na sala, como os camarões flambados, o *sukiyaki* e o filé ao *curry*. Já a *fondue* é quase um capítulo à parte, nem é necessário explicar a razão. Basta imaginar um *tête-à-tête* numa noite de inverno, em torno de um fogareiro com o queijo clerretido, para ter a resposta.

ÍNDICE

<i>Boeuf stroganoff</i>	79
<i>Saltimbocca à romana</i>	80
Camarões flambados no <i>rechaud</i>	81
<i>Steak Diana</i>	82
<i>Sukiyaki</i>	83
Carne desfiada com broto de feijão.....	84
<i>Fondue de queijo</i>	87
Filé ao <i>curry</i>	88
Filé de linguado frio com <i>sauce verte</i>	89
<i>Coq au riesling</i>	90

BOEUF STROGANOFF

Ingredientes e utensílio

300 g de filé *mignon*, limpo
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de óleo
3 cebolas de bom tamanho muito bem picadas
2 tomates sem peles e sementes, bem picados
1 xícara de chá de caldo de carne
(ver caldos básicos - pág. 3-4)

1 ½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
2 colheres de chá de páprica
½ xícara de creme de leite, fresco
1 panela de 20 cm de diâmetro

Modo de fazer

Corte a carne em bifes finos e depois em tiras de uns 2 cm de comprimento. Na panela leve a manteiga e o óleo a aquecer bem e doure metade da carne, retire e repita a operação. Na mesma panela, doure as cebolas até ficarem transparentes, junte a carne, os tomates e deixe em fogo baixo tampado por 15 minutos. Junte o caldo de carne, sempre em fogo lento, deixando cozinhar mais 45 minutos. Junte o sal, a pimenta e a páprica. Pouco antes de servir, junte o creme de leite, e verifique novamente o tempero.



SALTIMBOCCA À ROMANA

Ingredientes

6 bifes de filé *mignon* bem finos, de 0,5 cm de espessura, sem (escalopes)
½ colher de chá de sal
¼ colher de café de pimenta-do-reino preta, de preferência moída na hora

6 folhas de sálvia, frescas
6 fatias de presunto cru, do mesmo tamanho dos bifes
1 colher de sopa de manteiga

Modo de fazer

Tempere os escalopes com pouco de sal e pimenta. Coloque uma folha de sálvia no centro de cada escalope. Cubra o escalope com presunto cru e prenda (como se fosse alfinete) com um palito para fixá-lo. A sálvia fica entre o presunto e o bife. Frite os escalopes na manteiga durante uns 2 minutos de cada lado. Coloque no prato de servir, retire rapidamente os palitos e cubra com a manteiga queimada. Sirva com purê de batata e flores de brócoli cozidas ao vapor.



CAMARÕES FLAMBADOS NO RECHAUD

Ingredientes e utensílio

12 camarões graúdos e limpos
1/2 colher de chá de sal
1 colher de café de suco de limão
1 colher de sopa rasa de manteiga
1 colher de chá de cebola picada
50 g de cogumelos frescos fatiados
1/4 de xícara de chá de uísque
1 gema

2 xícaras de chá de creme de leite, fresco
4 colheres de sopa de fumê de peixe
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 colher de café de molho inglês
1 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 *rechaud*

Modo de fazer

Tempere os camarões com sal e algumas gotas de limão. Coloque a manteiga na frigideira do *rechaud*, aqueça e doure a cebola ligeiramente, juntando em seguida os cogumelos e refogue por uns 3 a 5 minutos. Coloque os camarões e passe dos dois lados, 3 minutos de cada lado. Flambe com uísque, retire os camarões e reserve ao lado. Dissolva a gema no creme de leite e junte o fumê de peixe, o molho inglês, o sal e a pimenta. Deixe o molho reduzir uns 5 minutos, até ficar consistente. Volte os camarões à frigideira e deixe esquentar bem. Sirva com arroz branco, misturando-o ao molho rapidamente aquecido.



STEAK DIANA

Ingredientes e utensílio - molho

200 g de aparas de filé <i>mignon</i>	1 xícara de chá de vinho branco seco
1 colher de sopa de manteiga	1 talo de salsaão
1 colher de sopa rasa de farinha de trigo	1/2 litro de água
1 cenoura, em rodelas	1 folha de louro
1 cebola pequena, em rodelas	1 cravo
2 tomates de tamanho médio, picados	1/4 colher de chá de sal
1 alho-porró (parte branca), em rodelas	1 panela tamanho médio, de 25 cm de diâmetro

Ingredientes - para preparar os steaks e montar o prato

2 bifes de 250 g cada de filé <i>mignon</i>	1 colher de chá de molho inglês
1 colher de chá de sal	200 g de arroz branco cozido e pronto
1 pitada de pimenta-do-reino branca	1 colher de chá de salsa picada
1 dente de alho amassado	
2 colheres de sopa de óleo para fritar os bifes	

Modo de fazer - molho

Limpe as aparas de filé. Frite bem essas aparas na manteiga. Junte a farinha e deixe no fogo mais 5 minutos, mexendo com uma colher de pau. Junte os demais ingredientes e deixe cozinhando durante 2h30 a 3h. Fogo bem baixo. Retire, esfrie, coe e reserve.

Modo de fazer - steaks e montar o prato

Bata os bifes, que devem ficar bem finos. Tempere com sal, pimenta e um pouco de alho. Coloque óleo na frigideira e frite os bifes. Disponha no prato de servir e reserve na estufa. Jogue fora a gordura que sobrou na frigideira. Junte o molho inglês na frigideira e, em fogo lento, raspe o fundo com uma colher, para aproveitar e tempero do bife. Junte o molho e deixe esquentar bem. Verifique o sal. Esquente o arroz em banho-maria. Disponha a metade do molho sobre os bifes e enfeite com a salsa picada. Misture bem a outra metade do molho ao arroz e sirva ao lado.



SUKIYAKI

Ingredientes e utensílio - molho

1/2 xícara de chá de *shoyu* (molho de soja)
1/4 de xícara de chá de *saquê* mirim, mais doce
1/4 de xícara de chá de *saquê* comum
3 colheres de sopa de açúcar

1/2 xícara de chá de água
1 *rechaud* de 30 cm de diâmetro e 10 cm de altura, de ferro, de preferência

Ingredientes - para serem cozidos no molho

2 fatias de gordura pura de boi
100 g de *harusame*, uma espécie de macarrão japonês, transparente e gelatinoso
200 g de *tofu*, queijo de soja, em quadradinhos de uns 2 cm
12 folhas de acelga cortadas em pedaços de uns 10 cm
10 talos de cebolinha-verde, ou 2 alhos-porrós, cortados em fatias de uns 2 cm

2 cogumelos orientais grandes
15 cogumelos-de-Paris (o cogumelo branco, mais comum)
2 xícaras de chá de folhas de agrião
400 g de contrafilé com uma pequena camada de gordura, cortado em fatias bem finas, como se tivessem sido passadas em máquinas de cortar frios.

Modo de fazer

Primeiro prepare o molho, misturando numa tigelada o *shoyu*, o mirim, o *saquê*, o açúcar e a água. Misture bem e reserve. Disponha todos os ingredientes separados numa vasilha que deve ficar ao lado do *rechaud*. Acenda o *rechaud*. Primeiro, unte bem a panela com a gordura do boi na ponta de um garfo. Descarte a gordura que sobrou. Coloque a metade do molho na panela. Junte metade do *harusame* e do *tofu*, que soltam muita água. Depois de uns 2 minutos vá juntando a metade da acelga, das cebolinhas, dos cogumelos orientais e de Paris, do agrião e da carne. Cada ingrediente em seu lugar. Eles ficam separados na panela e não misturados. Vá comendo aos poucos, completando os ingredientes e o molho na panela. Se o molho ficar muito forte, junte um pouco de água quente.

NOTA: Esse prato pode ser preparado na cozinha e depois levado à mesa. É costume também passar os ingredientes cozidos pelo ovo cru, que deve ser batido (1 por pessoa) e colocado em vasilhas individuais ao lado dos pratos.



CARNE DESFIADA COM BROTO DE FEIJÃO

Ingredientes

300 g de alcatra, bem limpa, sem gordura
1/2 colher de café de maisena
1/2 colher de chá de óleo de soja
1 colher de chá de sal
1 clara de ovo
2 xícaras e mais 2 colheres de sopa
de óleo de soja
200 g de broto de feijão, de preferência
sem raízes (para não ficar amargo)

2 colheres de sopa de molho *shoyu*
(molho de soja)
Sal a gosto
1 pitada de açúcar
1 colher de café de óleo gergelim
1 colher de café de maisena dissolvida
em 1 colher de sopa de água

Modo de fazer

Primeiro corte a carne em bifes e depois em tirinhas de uns 5 cm de comprimento. Tempere com maisena, o óleo de soja, o sal e a clara de ovo. Misture tudo bem com as mãos e deixe na geladeira, coberto por 1 hora. Na hora de fazer o prato, numa frigideira grande, esquente muito bem as 2 xícaras de óleo de soja. Refogue a carne rapidamente, por 2 ou 3 minutos em fogo muito forte. Retire a carne com a escumadeira, levando-a a um escurador ou peneira. Numa outra frigideira, coloque 1 colher de óleo de soja, esquente muito bem e refogue rapidamente os brotos de feijão, mexendo sempre com uma colher de pau. Junte a carne, misture bem, sempre em fogo bem alto. Acrescente o *shoyu*, o sal e o açúcar. Deixe no fogo por mais 3 minutos. Pouco antes de servir, verifique o tempero, juntando mais sal se necessário. Junte óleo de gergelim, para dar brilho ao prato, e, aos poucos, a maisena. Em seguida junte mais 1 colher de óleo de soja, misture bem e sirva com arroz branco.





Sukiyaki

Carne desfiada
com broto de feijão



Fondue de queijo

Filé ao curry

FONDUE DE QUEIJO

Ingredientes e utensílio

1 dente de alho
1 ¼ de xícara de chá de vinho branco seco
250 g de queijo tipo *emmental* ralado,
ou prato tipo *Estepe*, de boa qualidade
250 g de queijo tipo *gruyère* ralado,
ou queijo *parmesão*, de boa qualidade
1 colher de chá de *maisena*

1 ¼ de xícara de chá de *kirsch*, o álcool
branco de cerejas
1 pitada de noz-moscada ralada na hora
5 pãezinhos franceses cortados em pequenos
cubos, de preferência amanhecidos
1 *rechaud*

Modo de fazer

Estreque o dente de alho vigorosamente na panelinha. Descarte o alho que sobrou. Coloque o vinho na panelinha e deixe ferver. Numa tigel, misture bem os queijos e a *maisena*. Aos poucos vá colocando a mistura dos queijos, sempre mexendo com uma colher de pau. Mexa formando oitos e não formando círculos. Deixe ferver, mexendo para engrossar. Isso é muito importante. Junte o *kirsch* e a noz-moscada. Coloque uma cesta com os pedaços de pão picados ao lado do *rechaud*. Espete os pedaços de pão com um garfinho especial, passe pela *fondue* e vá comendo aos poucos, sem pressa.

NOTA: É preferível preparar a *fondue* no fogão e depois passá-la para o *rechaud*. Na Suíça, onde o prato nasceu, é costume deixar ao lado um moedor de pimenta-do-reino para ir temperando os bocados.



FILÉ AO CURRY

Ingredientes e utensílio

2 escalopes de filé <i>mignon</i> , de 200 g cada	1/4 de xícara de chá de conhaque
1/2 colher de chá de sal	3/4 de xícara de chá de vinho do Porto, ou Madeira
2 colheres de chá de <i>curry</i>	1 xícara de chá de creme de leite fresco, espesso
Farinha de trigo para passar os escalopes	1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa fartas, de manteiga	1 colher de chá de coentro picado
1 colher de chá de cebola bem picada	1 <i>rechaud</i>
1/2 maçã sem casca e cortada em fatias finas	
100 g de cogumelos em fatias na água e sal	

Modo de fazer

Tempere os escalopes com sal e 1 colher de chá de *curry*. Passe pela farinha de trigo e retire os excessos. Derreta a manteiga na frigideira do *rechaud* e frite os escalopes dos dois lados, durante uns 5 minutos de cada lado. Acrescente a cebola, a maçã e os cogumelos. Flambe com o conhaque. Junte o vinho do Porto e o creme de leite. Deixe reduzir por uns 10 minutos, tempere o molho com a outra colher de *curry*, com sal e coentro picado. Sirva em seguida. Caso o creme de leite seja muito ralo, dissolva 1 colher de chá de farinha de trigo em um pouco de molho e engrosse, mexendo, depois de adicionada a segunda colher de *curry*.



FILE DE LINGUADO FRIO COM SAUCE VERTE

Ingredientes - filé de linguado

2 filés de linguado de 150 g cada
1 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

1 colher de café de suco de limão
1 colher de sopa de óleo para untar

Ingredientes - sauce verte

125 g de manteiga, em temperatura ambiente
2 gemas de ovo
1 colher de sopa de azeite de oliva
2 ovos cozidos, bem picados
1 1/2 colher de chá de vinagre
de vinho branco seco
1 1/2 colher de chá de mostarda

1 colher de sopa de salsa, bem picada
1 colher de chá de folhas de agrião picado,
ligeiramente cozidas no vapor
1 colher de chá de manjeriço picado
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

Modo de fazer - filé de linguado

Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e suco de limão. Grelhe-os na chapa untada com um pouco de óleo, 3 minutos de cada lado. Reserve. Caso prefira cozinhar os filés no forno ao invés de grehá-los, unte com óleo um refratário que vá à mesa, coloque os filés temperados, cubra com papel alumínio e leve-os ao forno moderado, pré-aquecido 15 minutos. Retire e escorra o líquido que se formou. Reserve para esfriar.

Modo de fazer - sauce verte

Numa tigela bata com dois garfos ou batedor de fios de arame (para ficar leve) a manteiga, até que fique bem cremosa. Depois, sempre batendo vigorosamente, junte, pela ordem: as gemas, o restante dos ovos picados, o vinagre de vinho branco, a mostarda, a salsa, o agrião e o manjeriço. Tempere com sal e pimenta e coloque sobre os filés de peixe; sirva enfeitado com um bouquet de flores de agrião.



COQ AU RIESLING

Ingredientes e utensílio

1 frango de 1 1/2 kg	1/4 de xícara de chá de conhaque
1 colher de sopa de sal	1 1/4 de xícara de chá de vinho riesling seco
1 pitada de pimenta-do-reino branca	1 1/4 de xícara de chá de caldo de galinha
3 colheres de sopa fartas de manteiga	(ver caldos básicos - pág. 3-4)
2 colheres de sopa de óleo	150 g de cogumelos frescos em fatias
1 cebola tamanho médio, bem picada	1 colher de sopa de farinha de trigo
1 dente de alho picado	150 ml de creme de leite, fresco
1 colher de chá de salsa picada	1 panela de 25 cm de diâmetro

Modo de fazer

Corte o frango em pedaços, pelas juntas. Tempere com sal e pimenta. Na panela, leve a manteiga e o óleo a aquecer bem e doure o frango em duas vezes. Doure, na mesma panela, a cebola, o alho e a salsa. Junte o frango, acrescente o conhaque e flambe. Junte o vinho e o caldo de galinha. Deixe cozinhando em fogo lento, durante 30 minutos. Um pouco antes de servir coloque os cogumelos no que sobrou da manteiga e junte ao frango. Finalmente, dissolva à parte a farinha no creme de leite, aos poucos para não formar grumos, e coloque na panela. Deixe esquentar bem, mas sem que abra fervura. Verifique o sal. Sirva com arroz branco.

NOTA: Esta receita clássica da Alsácia fica melhor ainda com estragão. No caso, junte uma colher de sopa de estragão ao creme de leite.



Reuniões Informais

Os pratos com massas, as fartas macarronadas, lembram sempre as reuniões alegres com os amigos, o clima ruidoso das cantinas italianas. Nada mais próprio para as reuniões informais.

Se a reunião for planejada com alguma antecedência, uma boa solução é fazer a massa fresca, sempre apreciada, e preparar o molho na hora, seja o *pesto genovês*, ou o mais elaborado *funghi secchi*, ou mesmo um macarrão frio com camarões, ideal para os dias de verão. O vitelo *tonatto*, servido frio, também se adapta muito bem a esses dias.

A rabada ao vinho branco e o cuscuz são um pouco mais pesados, enquanto que a torta de camarão e palmito vai bem a qualquer tempo.

Mas, se a reunião for decidida à última hora, uma boa solução é a *quiche lorraine*, que soa solene, mas que pode ser feita com ingredientes encontrados normalmente nas boas padarias.

ÍNDICE

<i>Quiche Lorraine</i>	93
Rabada ao vinho branco.....	94
Frango na púcura à portuguesa.....	95
Massa fresca com ovos.....	96
Cuscuz do Jahu.....	97
Vitelo <i>tonatto</i>	98
Torta de camarão e palmito.....	101
<i>Spaghetti</i> frio com camarões e ervilhas.....	102
<i>Pesto genovês</i>	103
Talharim com <i>funghi secchi</i>	104

QUICHE LORRAINE

Ingredientes e utensílio - massa

200 g de farinha de trigo	40 ml de água fria
¼ de colher de chá de sal	Papel filme
100 g de manteiga gelada, em pedacinhos	

Ingredientes e utensílios - recheio

150 g de bacon em fatias	125 g de queijo tipo <i>gruyère</i>
4 ovos	(ou prato de boa qualidade) em pequenos cubos ou fatias finas
2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo	1 fôrma redonda de 25 cm de diâmetro com aro removível
½ litro de creme de leite	2 folhas de papel manteiga
¼ de colher de chá de sal	Papel absorvente
1 pitada de pimenta-do-reino branca	
1 pitada de noz-moscada ralada na hora	

Modo de fazer - massa

Sobre um tampo, faça um montinho com a farinha misturada ao sal. Com as pontas dos dedos trabalhe os pedacinhos de manteiga com a farinha, levemente, para formar um farelo. Faça uma "cratera", junte a água, e com um garfo misture a massa para umedecer. Usando as mãos, amasse com leveza para misturar, formando uma massa homogênea. Não trabalhe a massa demais. Se possível, deixe descansar 1h30 na geladeira. Envolve em papel filme (principalmente no verão).

Modo de fazer - recheio

Numa frigideira, leve o *bacon* a derreter e fritar. Retire, passe por papel absorvente e reserve. Em uma tigela, bata os ovos até espumar. Dissolva a farinha no creme de leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, com cuidado, pois o *bacon* e o queijo são salgados. Em tampo enfarinhado, com rolo enfarinhado, abra a massa na espessura de 3 mm, para forrar a fôrma. Dobre a massa em 4, transfira-a para a fôrma e abra, retirando os excessos. Forme com os dedos uma borda. Fure o fundo com um garfo e cubra-o com as folhas de papel manteiga. Cubra esse papel com um bom punhado de arroz para fazer peso (poderá ser utilizado depois) e leve para pré-assar em forno moderado pré-aquecido 15 minutos. Esse pré-cozimento evitará que a massa fique úmida. Retire as folhas e o arroz, cubra o fundo da massa com o *bacon* e o queijo, despejando por cima a mistura dos ovos e creme. Leve de volta ao forno moderado, para assar por aproximadamente 40 minutos, até o recheio consolidar e ficar dourado.

Rendimento: 6 a 8 porções



RABADA AO VINHO BRANCO

Ingredientes e utensílio

1 rabada de aproximadamente 2 kg,
cortada em pedaços
2 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de manteiga
2 cebolas de tamanho médio, em fatias
2 cenouras, em rodelas
1 alho-porró (parte branca) bem picado

1 talo de salsão-branco, limpo, bem picado
 $\frac{3}{4}$ de litro de caldo de carne
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 $\frac{1}{2}$ litro de vinho branco seco
Sal e pimenta-do-reino branca, a gosto
1 panela de 25 cm de diâmetro

Modo de fazer

Limpe bem a rabada, retirando sebos e excessos de gordura. Numa panela leve o óleo e a manteiga a aquecer bem aos poucos e refogue os pedaços da rabada. É preciso dourar bem. Retire a rabada da panela e reserve. Jogue fora metade da gordura que ficou na panela. Junte então as cebolas, as cenouras, o alho-porró e o salsão. Deixe refogar até começar a dourar as cebolas. Retorne a rabada e deixe refogando mais 5 minutos. Atenção para não queimar as cebolas. Junte o caldo de carne e o vinho. Junte o sal e a pimenta de acordo com seu paladar. Deixe cozinhando em panela tampada, em fogo bem baixo por 4 horas. Fogo realmente baixo. O líquido não deve abrir fervura, devendo a superfície apenas tremer um pouco. Enquanto a rabada estiver cozinhando, retire várias vezes a gordura que se forma à superfície. Depois de 2 horas de fogo, verifique o ponto de cozimento dos pedaços menores que ficam prontos mais cedo. Se a carne começar a soltar dos ossos, retire e reserve. Quando os pedaços maiores estiverem tenros, a rabada está pronta. Retire a rabada, coe o molho, retificando o tempero e retorne à panela. Se ainda tiver muito molho, reduza no fogo forte. Volte a rabada à panela, esquite bem e sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



FRANGO NA PÚCURA À PORTUGUESA

Ingredientes e utensílios

900 g de frango em pedaços
(coxas e sobrecoxas de preferência)
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
180 g de purê de tomate
2 colheres de chá de alho picado
3 colheres de chá de mostarda
1 xícara de chá de vinho branco seco
¼ de xícara de chá de vinho do Porto
(ou Madeira)

½ xícara de chá de conhaque
100 g de bacon em fatias
200 g de cebolinhas pequenas, inteiras
1 colher de chá de passas brancas
sem sementes
4 cumbucas para feijoada
(ou 1 vasilha de barro)
Papel alumínio

Modo de fazer

Tempere o frango com sal e pimenta. Deixe descansar 1 hora. Numa tigel, misture o purê de tomate, o alho, a mostarda e as bebidas. Distribua os pedaços de frango, o bacon, as cebolinhas e as passas pelas cumbucas (ou vasilha de barro) e cubra com o molho da tigel, tampando bem as cumbucas ou selando com papel alumínio. Leve então ao forno pré-aquecido forte, durante 1h30. Retire a tampa, verifique se o frango está tenro. Destampe e deixe no forno moderado por mais 20 minutos, para apurar o molho. Sirva com arroz branco e batata palha.

Rendimento: 4 porções



MASSA FRESCA COM OVOS

Ingredientes e utensílio - para preparar 1 kg de massa fresca

500 g de farinha de trigo
5 ovos
Máquina de amassar macarrão
(ou o tradicional rolo)

1 bom punhado de farinha de trigo
para trabalhar a massa na máquina

Modo de fazer

Faça um montinho com a farinha numa superfície lisa e de madeira. Faça uma "cratera" nesse montinho. Quebre os ovos e coloque-os na "cratera". Com um garfo desmanche e bata ligeiramente os ovos para misturar claras e gemas. Vá misturando aos poucos os ovos à farinha. Sempre com o garfo, vá "comendo" a parte interna da "cratera" e misturando muito bem. Cuidado para não desfazer a "cratera" e deixar escorrer os ovos. Quando os ovos já tiverem sido incorporados à farinha, com as mãos forme uma bola e comece a amassar com a base da mão, jogando todo peso do corpo sobre a massa. Amasse vigorosamente, esficando um pouco e voltando a formar a bola. Isso durante 15 minutos, pelo menos. A massa estará no ponto quando estiver lisa, com pequenas bolhas de ar. Cubra com um pano limpo e deixe descansar 1 hora. Divida a massa em 5 pedaços de umas 200 g cada, para ficar mais fácil de passar pela máquina. A massa "gosta" de ser passada pela máquina. Assim, repita essa operação 10 vezes, no mínimo. Entre uma passada e outra, dobre e espalhe um pouco de farinha. Quem não tiver máquina à disposição, pode amassar com o rolo. Nesse caso, é aconselhável trabalhar com quantidades menores de massa. O resultado dessas passadas pelos rolos lisos será uma fatia longa e larga (na largura dos rolos da máquina) de massa pronta. Quem for usá-la para fazer lasanhas, para massas recheadas, pode cortar à mão, ou usando algum instrumento apropriado para dar o formato desejado. Para fazer o *fettuccine* ou o *spaghetti alla chitarra* (ou seja, quadradinho e não redondo) passe de novo pela máquina. Desta vez pelos rolos dentados, que cortam a massa de várias maneiras e larguras.

NOTA: A proporção não muda: 100 g de farinha para cada ovo. Não é bom preparar a massa em locais com correntes de ar. Não se sabe a razão, mas a massa pode desandar. Quem não for usar a massa imediatamente pode secá-la um pouco, deixando-a exposta durante uns 15 minutos à ação de um ventilador doméstico.



CUSCUZ DO JAHU

Ingredientes e utensílios

3 colheres de sopa de óleo	10 azeitonas verdes sem caroços
2 dentes de alho, picados	400 g de farinha de milho branca
3 colheres de sopa de cebola picada	1 xícara de chá de salmoura feita com 1 xícara de chá de água e 1 colher de sopa de sal
1 kg de frango (só coxas e peitos)	$\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de mandioca
4 tomates, sem peles e sementes, picados	1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de gordura de porco
$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal	1 tomate cortado em pétalas para enfeitar
$\frac{1}{2}$ colher de chá de molho de pimenta-vermelha	3 ovos cozidos cortados em rodelas
2 xícaras de chá de água	150 g de mussarela em fatias
1 folha de louro	1 cuscuzeiro para cozinhar no vapor (de aproximadamente 20 cm de diâmetro)
250 g de palmito picado	1 panela de 25 cm de diâmetro
200 g de ervilha	
1 lata pequena de sardinha (sem as espinhas)	

Modo de fazer

Na panela, leve o óleo a aquecer e nele refogue ligeiramente o alho e a cebola. Acrescente os pedaços de frango e o tomate. Salgue, apimente e adicione a água e a folha de louro. Deixe cozinhando em fogo moderado, em panela tampada, por aproximadamente 20 minutos, até o frango ficar macio. Retire os pedaços de frango e desfie as carnes. Retorne essa carne desfiada à panela. Acrescente o palmito, a ervilha, a metade das sardinhas e 5 azeitonas picadas. Está pronto o molho de frango. Reserve. Amasse bem a farinha de milho com o rolo de macarrão. Coloque essa farinha numa vasilha grande e salpique com a salmoura. esfregue com as mãos para amedrecer por igual. Junte a farinha de mandioca. Esquente bem a gordura de porco e acrescente às farinhas. Vá despejando o molho de frango, mexendo bem com as mãos até a farinha ficar úmida. Deve ficar úmida mas não como uma papa. Verifique o tempero. Normalmente, o total do molho é a medida certa. Molhe o cuscuzeiro e enfeite as laterais e o fundo com as pétalas de tomate, algumas fatias de ovo cozido e os filés de sardinha que sobraram. Monte o cuscuz, colocando uma camada de uns 3 cm de massa. Depois uma camada de fatias de mussarela e de rodelas de ovo. Depois outra camada de massa, outra de queijo e ovos e assim por diante. Atenção para não apertar muito a massa. Cuscuz muito socado fica duro e seco. Coloque água na parte inferior do cuscuzeiro e tampe. Ajude a selar a tampa com um pano de cozinha. Leve ao fogo por perto de 50 minutos. Retire do cuscuzeiro diretamente no prato de servir. Leve à mesa imediatamente.

Rendimento: 4 a 6 porções



VITELO TONATTO

Ingredientes - vitelo

1 kg de lagarto de vitelo, limpa
Vinha d'alho: 2 xícaras de chá
de vinho branco seco, mais 1/2 colher
de sopa de sal, 1 pitada de pimenta-do-reino
branca e 1 talo de salsão-branco,
limpo, picado
3 folhas de louro fresco

1/2 tomate maduro, firme, picado
1 cenoura picada
2 talos de salsão-branco, limpo, picado
1 cebola de tamanho médio, cortada em 2
1 colher de chá de sal
Água suficiente para cobrir os ingredientes

Ingredientes - molho

Cenoura cozida no caldo do vitelo
1 lata de atum
2 filés de anchovas, dessalgados
1/4 de xícara de chá de suco
de limão, peneirado

1/2 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de alcaparras, mais
algumas para decorar
250 g de maionese

Modo de fazer - vitelo

Limpe a carne. Com o vinho, o sal, a pimenta e o salsão, prepare a vinha d'alho. Fure a carne com garfo para deixar o tempero penetrar bem. Deixe-a nesse molho com 12 horas de antecedência, virando ocasionalmente e conservando-a em um recipiente tampado, na geladeira. Passadas as 12 horas, leve numa panela a carne, as folhas de louro, o tomate, a cenoura, o salsão, a cebola, o sal e água que cubra esses ingredientes. Deixe cozinhar em panela tampada por aproximadamente 3 horas, até a carne ficar macia, completando com mais água se necessário. Retire a carne e em panela destampada deixe o caldo reduzir a 1 xícara de chá. Coe e reserve.

Modo de fazer - molho

No liquidificador, bata a cenoura cozida no caldo, o atum, os filés de anchovas, o suco de limão, a mostarda, as alcaparras, a maionese e 1/2 xícara de chá do caldo do vitelo, acrescentando mais, se necessário, para formar um molho espesso, quase pastoso. Se desejar, pode-se conservar o molho em um recipiente tampado, na geladeira, até o momento da utilização. Quando a carne esfriar, fatie-a o mais fino possível com máquina de cortar frios ou com faca elétrica. Disponha as fatias numa travessa, cubra-as com molho e decore com algumas alcaparras. É preferível deixar a carne com molho durante umas 8 horas antes de servi-la, para pegar melhor o gosto.

Rendimento: 8 a 10 porções





Cuscuz do Jahu



Vitelo tonatto



Torta de camarão
e palmito



Spaghetti frio
com camarões e ervilhas



TORTA DE CAMARÃO E PALMITO

Ingredientes - massa

8 colheres de sopa de manteiga
em temperatura ambiente
4 gemas

1 $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
1 colher de café de fermento em pó
1 colher de café de sal

Ingredientes - recheio

3 colheres de sopa de óleo
1 dente de alho, picado
2 cebolas de tamanho médio, picadas
6 tomates sem peles e sementes, picados
1 kg de camarões de tamanho médio, limpo
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

400 g de palmito em rodelas de 1 cm
1 colher de chá de farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de leite
2 ovos cozidos
150 g de queijo mussarela em fatias
1 gema dissolvida em 1 colher de sopa
de água

Modo de fazer - massa

Numa tigela grande ponha a manteiga, adicione as gemas e amasse bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e vá amassando com as mãos. Junte o fermento e o sal e continue misturando, mas sem sovar. Misture delicadamente. Quando a massa formar uma bola lisa, deixe descansar em geladeira por 30 minutos, coberta por um pano liso.

Modo de fazer - recheio

Numa panela, coloque o óleo a aquecer, acrescente o alho e as cebolas. Deixe dourar e junte os tomates, cozinhe em fogo lento, em panela tampada, até que os tomates se dissolvam, formando um molho. Salgue e apimente os camarões, colocando-os na panela. Cozinhe rapidamente e adicione o palmito. Dissolva a farinha no leite e vá acrescentando ao molho. Deixe cozinhar mais 5 minutos para engrossar, e o molho estará pronto. Verifique o sal e a pimenta. Reserve.

Montagem do prato

Divida a massa. Em tampo enfarinhado, abra a massa com o rolo também enfarinhado, na espessura de 4 mm aproximadamente. Forne uma fôrma refratária com a massa e fure o fundo da mesma com um garfo, leve ao forno pré-aquecido, moderado, por aproximadamente 15 minutos, apenas para cozer a parte branca inferior da massa. Retire do forno, espalhe o recheio por cima da massa e cubra-o com o restante da massa. Enfeite com eventuais sobras de massa, ovos e mussarela e pincele com a gema dissolvida em água. Leve ao forno moderado, pré-aquecido até a crosta ficar bem corada, e a torta estará pronta.

Rendimento: 8 a 10 porções



SPAGHETTI FRIO COM CAMARÕES E ERVILHAS

Ingredientes

500 g de <i>spaghetti</i>	1/2 colher de chá de sal
Sal a gosto	2 colheres de sopa de manjeriço picado
1 colher de chá de óleo	2 colheres de sopa fartas de cebolinha-verde picada
16 camarões médios, limpos	2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
2 xícaras de chá de água	1 colher de sopa de alcaparras picadas
1/4 de colher de chá de sal	Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
2 xícaras de chá de maionese	2 colheres de sopa de salsa picada
2 xícaras de chá de ervilhas em grãos, frescas, aferventadas	
1 1/2 litro de água	

Modo de fazer

Cozinhe o *spaghetti* até ficar "al dente", 8 a 10 minutos, em muita água fervendo com sal e óleo. Escorra, deixe esfriar e reserve. Cozinhe os camarões durante 5 minutos em água e sal, deixando esfriar nessa água. Corte-os em 2 ou 3 pedaços. Misture a massa e o camarão e junte os demais ingredientes, deixando a salsa para ser espalhada no final, para enfeitar o prato. Salgue e apimente. Antes de acrescentar as ervilhas ferva-as em água e sal numa panela de fundo largo, em fogo alto por 3 minutos. Retire-as da água fervida, passe-as por água fria e mergulhe-as em água com gelo. Assim ficarão bem verdinhas.

Rendimento: 6 a 8 porções



PESTO GENOVÊS

Ingredientes

1/2 cabeça de alho, descascado
100 ml de óleo de milho
35 ml de azeite de oliva
100 g de queijo parmesão ralado

50 folhas de manjeriçao
10 g de nozes
1 pitada de sal

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois misture à massa escolhida.

Rendimento: 1 xícara de chá

NOTAS: O pesto é o molho típico de Gênova, onde serve para guarnecer os *spaghetti*, a lasanha e outras massas. Na origem ele é feito com *pignoli*, um pequeno pinhão típico. Aqui as nozes podem substituir esse ingrediente. Há quem dispense as nozes e há também quem prefira o pinhão brasileiro cozido. O pesto original é feito com o queijo pecorino.



TALHARIM COM FUNGHI SECCHI

Ingredientes - molho

50 g *funghi secchi*
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de cebola, picada
1 dente de alho picado
1/2 xícara de chá de vinho branco seco
1 tablete de caldo de galinha (ou
1 xícara de chá de brodo concentrado)

2 xícaras de chá de brodo
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 colher de café de farinha de trigo
350 ml de creme de leite
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Ingredientes - massa

500 g de talharim fresco (ver massa
fresca-pág. 96)
Muita água com sal

1 colher de sopa de óleo
Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de fazer - molho

Tome os *funghi secchi* e deixe de molho em água que cubra, durante meia hora. Depois afervente-os na mesma água uns 10 minutos. Retire e reserve essa água que servirá para o molho. Deixe descansando para que as substâncias terrosas decantem. Numa frigideira grande, doure na manteiga a cebola e o alho. Acrescente os *funghi secchi*, refogue rapidamente e adicione vinho branco e o concentrado de galinha (ou brodo reduzido); coloque as xícaras de brodo e uma colher concha da água na qual foram aferventados os *funghi*. Deixe cozinhando por 20 minutos no fogo baixo, até o líquido reduzir bem. Dissolva a farinha no creme de leite e junte ao molho, deixando reduzir uns 3 minutos. Coloque sal e pimenta. Atenção, pois o concentrado já é salgado. O molho deve ficar bem untuoso, consistente, e não muito líquido.

Modo de fazer - massa

Cozinhe a massa fresca, feita na hora, em muita água fervente, com sal e um pouco de óleo, durante uns 5 minutos para ficar "al dente". Se for massa seca, levará de 10 a 12 minutos. Escorra bem e misture o talharim ao molho (e não o molho ao talharim) na panela onde este foi preparado. É preferível servir em pratos individuais, previamente aquecidos. Ao lado, uma vasilha com parmesão para cada um colocar a seu gosto.

Rendimento: 4 porções



Entradas

Nem sempre é muito fácil definir exatamente o que é uma entrada, fixar os limites entre ela e o prato principal. Muitas vezes é apenas uma questão de ponto de vista. Afinal, uma berinjela recheada pode também ser o prato principal de um jantar mais leve, informal. E muitos pratos rotulados como entradas podem também transformar um coquetel corriqueiro numa ocasião mais agradável, substituindo o infável amendoim e os produtos industrializados. É o caso do *körösöt*, um patê húngaro de ricota, do patê de fígado de frango, da *anchoyade* e da *tapenade*.

O importante é que a entrada prepare a cena para o prato principal, excite o apetite e esteja de acordo com ele. As *coquilles Saint Jacques* e os cogumelos recheados lembram uma refeição formal, com os pratos mais sofisticados. Já os *crostini* com *fegattini* funcionam melhor numa ocasião mais informal, combinam com os pratos de massas, e assim por diante.

ÍNDICE

Cogumelos recheados.....	107
<i>Crostini</i> com <i>fegattini</i>	108
Patê de fígado de frango.....	109
<i>Tapenade</i>	110
<i>Körösöt</i>	111
<i>Galantine</i> italiana.....	112
Berinjelas recheadas.....	115
<i>Coquilles Saint Jacques</i> com alho-poró.....	116
<i>Anchoyade</i>	117
Salada de <i>carpaccio</i>	118

COGUMELOS RECHEADOS

Ingredientes

12 cogumelos bem grandes
1 colher de sopa de manteiga
1 cebola de tamanho médio, picada ou ralada
4 colheres de sopa de queijo de cabra cremoso (tipo *St. Maure*)

1 colher de café de tomilho (ou 1 colher de chá de salsa picada)
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
3 colheres de sopa de azeite de oliva
Manteiga para untar a assadeira

Modo de fazer

Separe as hastes dos chapéus dos cogumelos. Reserve os chapéus (a parte de cima). Para recheá-los, pique bem as hastes dos cogumelos (os pezinhos). Leve numa frigideira pequena a manteiga, aqueça e refogue ligeiramente a cebola, apenas para murchar e não para dourar. Acrescente os cogumelos picados e deixe cozinhar uns 5 minutos, até secar o líquido que os cogumelos soltam. Junte o queijo de cabra e deixe no fogo mais uns 3 minutos para que derreta e forme uma mistura homogênea. Tempere com o tomilho, sal e pimenta. Está pronto o recheio.

Montagem do prato

Uncete a parte exterior dos chapéus dos cogumelos com azeite. Encha suas cavidades com o recheio. Espalhe o azeite que sobrou sobre esses recheios. Unte a assadeira ou refratário com manteiga e disponha os cogumelos. Leve ao forno quente, pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos. Quando os cogumelos começarem a dourar, estarão prontos. Sirva bem quentes.

Rendimento: 4 porções



CROSTINI COM FEGATTINI

Ingredientes

5 fígados de frango
1 colher de chá de salsa picada
1 colher de sopa farta de manteiga
3 filés de anchovas dessalgadas
1 colher de sopa de alcaparras, dessalgadas

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
1 colher de chá de farinha de trigo
2 colheres de sopa de água
4 fatias de pão italiano

Modo de fazer

Retire o fel e as veias dos fígados. Pique bem fininho e misture com a salsa. Esquente a manteiga numa frigideira pequena e junte o fígado temperado com a salsa. Refogue rapidamente e acrescente os filés de anchova, as alcaparras, o sal e a pimenta. Junte a farinha aos poucos, mexendo com uma colher de pau. Junte também a água e deixe cozinhando até que os líquidos sequem, uns 5 minutos. Coloque esse *fegattini* sobre as fatias de pão. Pode ser servido quente, ou frio.

Rendimento: 4 porções



PATÊ DE FÍGADO DE FRANGO

Ingredientes e utensílios

1 kg de fígado de frango
1/2 xícara de chá de vinho Madeira
1 kg de toucinho magro, fresco
3 ovos
1/2 xícara de chá de farinha
de trigo peneirada
1 colher de sopa de leite em pó
1 colher de sobremesa de sal
1 colher de café de pimenta-do-reino branca

1 pitada de açúcar União
1/2 colher de café de tomilho
Manteiga para untar as fôrmas
1 refratário estreito de 1 1/2 litro
de capacidade, do tipo usado
para bolo inglês ou
Fôrmas de alumínio menores e
papel-alumínio

Modo de fazer

Limpe bem os fígados, tirando as bolsas de fel e veias. Coloque numa vasilha e junte o vinho. Deixe várias horas no vinho, na geladeira de preferência. O ideal é temperá-los de um dia para o outro. Na hora de preparar, esprema bem os fígados com as mãos para que fiquem o mais seco possível. Reserve o líquido no qual os fígados ficaram de molho. Corte o toucinho em cubinhos e cozinhe rapidamente na água. Passe 2 vezes os fígados e os cubos de toucinho na máquina de moer regulada no disco fino. Misture muito bem os fígados ao toucinho. Coloque no liquidificador o líquido no qual os fígados ficaram marinando e junte os ovos, a farinha, o leite, o sal, a pimenta, o açúcar e o tomilho. Bata bem e, em seguida, incorpore à mistura de fígados com toucinho. Amasse bem com as mãos para obter uma mistura homogênea. Unte bem com manteiga o refratário ou fôrmas de alumínio semelhantes. Coloque a massa até uns 5 cm de altura. Cubra as fôrmas com papel-alumínio e leve ao forno 250°C pré-aquecido em banho-maria. Deve levar perto de 1h30 para ficar pronto. Para verificar se está no ponto, espete um palito. Se ele sair seco, o patê está no ponto. Desligue o forno, feche a porta e deixe o patê descansando por mais 1 hora. Deixe esfriar, leve à geladeira por 24 horas. Sirva em fatias de 1 cm de espessura.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: Para se assegurar de que o patê não vai queimar no fundo, coloque uma folha de jornal dobrada em 4 entre a assadeira e a fôrma.



TAPENADE

Ingredientes

150 g de azeitonas pretas sem caroços
150 g de atum desfiado, com o azeite da lata
8 filés de alicci, dessalgados
1 colher de sopa de mostarda picante
5 colheres de sopa de azeite de oliva

$\frac{1}{4}$ de xícara de chá de suco de limão
1 pitada de tomilho
6 fatias de pão italiano
2 colheres de sopa de alcaparras dessalgadas

Modo de fazer

Bata no liquidificador as azeitonas, o atum, os filés de alicci e a mostarda. Quando formar uma massa homogênea, vá colocando aos poucos o azeite. Em seguida adicione o suco de limão e o tomilho. Passe essa pasta sobre as fatias de pão italiano e decore com as alcaparras.

Rendimento: 6 porções



KÖRÖSÖT

Ingredientes

250 g de ricota fresca passada pela peneira	1 cebola bem picada
100 g de manteiga	1 colher de café de mostarda
1 colher de sobremesa de páprica doce	1 colher de chá de sal
1 colher de café de kummel	4 pimentões-verdes, grandes

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes (menos os pimentões) e incorpore muito bem, até formar uma pasta. É mais prático misturá-los numa batedeira até conseguir uma massa homogênea. Corte a parte superior dos pimentões. Retire as sementes e lave bem. Com uma colher de sobremesa encha os pimentões com a pasta. Leve à geladeira e deixe, no mínimo, 2 horas. Corte em fatias finas, de 0,5 cm e sirva frio.

Rendimento: 4 porções

NOTA: A rigor, o *körösöt* é o patê de ricota, e pode ser servido assim. Mas fica mais bonito no interior dos pimentões. Trata-se de um prato húngaro que pode também levar anchovas, ou *alicci*. Quem gostar, pode acrescentar 4 filés de *alicci* dessaigados.



GALANTINE ITALIANA

Ingredientes e utensílios - "embutido"

150 g de vitela sem gordura	1 pitada de noz-moscada ralada na hora
100 g de lombo de porco	1 cebola inteira
100 g de língua defumada	5 cravos
100 g de presunto cru	1 cenoura em rodela
100 g de toucinho	1 talo de salsão-branco
100 g de pistache (opcional)	10 ramos de salsa
1 ovo inteiro	10 grãos de pimenta-do-reino branca
2 colheres de sopa de parmesão ralado	Sal a gosto
50 ml de vinho Marsala (ou Madeira)	Retalho de morim, barbante e papel-alumínio para enrolar o "embutido"
1/2 colher de sopa de sal	
1 pitada de pimenta-do-reino branca	

Ingredientes - galantine

1/2 litro do caldo no qual é cozido o "embutido"	1 pacote de gelatina incolor, em pó
	1/4 de xícara de chá de vinho Marsala

Modo de fazer - "embutido"

Passa a vitela e o lombo na máquina de moer. Regule a máquina no mais fino possível e passe as carnes 2 vezes. Reserve. Corte a língua e o presunto em pequenos cubos de 0,5 cm, ou menos. O mais prático é cortar em tiras e depois em quadradinhos. Reserve. Afervente o toucinho na água e depois também reduza a quadradinhos. Amasse ligeiramente o pistache. Deve ficar em pedaços e não moído. Misture todos os ingredientes com as mãos. Manuseie bem e acrescenta o ovo, o parmesão e o Marsala. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Forme 1 "salsichão" de uns 25 cm de comprimento e uns 8 de diâmetro. Enrole primeiro no pano. Amarre as pontas com barbante e aperte bem para não formar bolhas de ar. Enrole, então, o papel-alumínio, inclusive as pontas do tecido. Vire essas pontas de tecido enroladas no alumínio para cima, formando 2 chifrinhos. Numa panela grande, onde caiba o "salsichão", ponha a cebola inteira espetada com os cravos, a cenoura, o salsão, os ramos de salsa, os grãos de pimenta e um pouco de sal. Junte água até a altura correspondentes a 3/4 do "salsichão". Leve ao fogo e, quando abrir fervura, coloque o "salsichão", com os chifrinhos virados para cima. Deixe cozinhar no fogo lento em uma panela tampada por 1h45. Desligue-o, mas não retire o "salsichão". Deixe esfriar na água do cozimento. Retire o "salsichão" e coloque num prato. Coloque outro prato por cima com um pequeno peso, para prensar um pouco. Reserve o caldo que sobrou.

Modo de fazer - galantine

Separe 1/2 xícara de chá do caldo do cozimento frio e povilhe a gelatina, deixando amolecer 5 minutos. Aqueça o restante até ferver, tire do fogo e junte a mistura da gelatina e o Marsala. Deixe esfriar e leve à geladeira para endurecer. Na hora de servir, desembulhe o "embutido", corte com faca muito bem afiada em fatias de 0,5 cm e disponha no prato. Corte a gelatina em cubos e sirva ao lado.

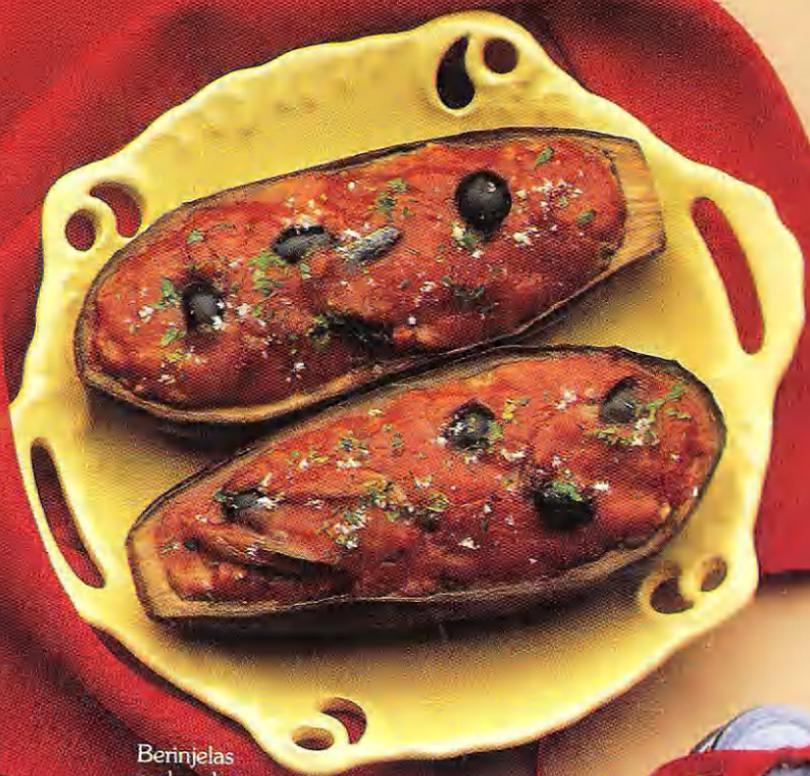
Rendimento: 4 porções





Karavay





Berinjelas
recheadas



Coquilles Saint Jacques
com alho-porró

BERINJELAS RECHEADAS

Ingredientes e utensílio

4 berinjelas pequenas
1/4 de colher de chá de sal
1/4 de xícara de chá de suco de limão
4 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
6 tomates, sem peles e sementes, picados

8 filés de *allici* dessalgados
1 colher de sopa de salsa picada
12 azeitonas pretas sem caroços e cortadas em fatias
1/4 de xícara de chá de farinha de rosca
1/4 de xícara de chá de parmesão ralado
1 panela de 25 cm de diâmetro

Modo de fazer

Corte as berinjelas no sentido longitudinal e retire o miolo, deixando perto de 1 cm de polpa. Tempere com sal e limão e reserve. Numa panela pequena leve 2 colheres de sopa de óleo e 1 de azeite. Aqueça e doure a cebola e o alho. Junte 4 tomates e deixe refogar em fogo alto por 5 minutos. Tire do fogo e deixe esfriar. Junte 5 filés de *allici*, a salsa picada, as azeitonas, a farinha e metade do parmesão. Com as mãos, amasse até formar uma pasta homogênea. Recheie as berinjelas. Junte o óleo e o azeite restantes na panela e disponha as berinjelas com as partes recheadas viradas para cima. Essa etapa é feita a frio, com panela fora do fogo. Leve, então, ao fogo e, quando abrir fervura, tampe a panela. Deixe cozinhando em fogo moderado uns 15 minutos. Retire as berinjelas e aproveite a gordura para um molho rápido, acrescentando os tomates, o *allici* e o parmesão que sobraram. Deixe no fogo 10 minutos, e o molho está pronto.

Rendimento: 4 porções

NOTA: A berinjela pode também ser servida fria. No caso, sem molho.



COQUILLES SAINT JACQUES COM ALHO-PORRÓ

Ingredientes

16 vieiras frescas (só a parte branca, sem os corais)	1 xícara de chá de creme de leite, espesso
8 alhos-porrós (só a parte branca)	½ colher de chá de sal
1 colher de sopa de manteiga	1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 cebola pequena picada	1 pitada de noz-moscada ralada na hora
8 cogumelos frescos cortados em lâminas finas	4 conchas de vieira
1 xícara de chá de vinho branco seco	1 colher de chá de parmesão ralado de boa qualidade

Modo de fazer

Lave bem os brancos de vieira e cozinhe rapidamente no vapor por uns 3 minutos. Reserve. Corte os alhos-porrós em rodelas de 1 cm de espessura e cozinhe também no vapor por 15 minutos. Reserve. Para preparar o molho coloque numa frigideira pequena a manteiga e refogue a cebola rapidamente, apenas para murchar e não para dourar. Acrescente os cogumelos e refogue até evaporar o líquido que se formar. Junte o vinho e deixe reduzir quase a seco. Acrescente o creme de leite e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve.

Montagem do prato

Monte o prato nas conchas, colocando primeiro as rodelas de porró e depois as vieiras. Divida o molho pelas 4 "coquilles" e polvilhe com um pouco de parmesão. Leve ao forno bem quente, pré-aquecido, para gratinar rapidamente (praticamente apenas para esquentar) e sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções



ANCHOYADE

Ingredientes e utensílio

2 ovos cozidos
2 cebolas de tamanho médio, raladas
12 filés de anchova ao óleo (*alicci*)
2 colheres de sopa de azeite de oliva

1/2 colher de sopa de vinagre branco
4 fatias de pão italiano, ou pão de centeio
1 pilão

Modo de fazer

Amasse os ovos com um garfo e misture às cebolas raladas. Reserve. Amasse no pilão os filés de anchova e vá misturando aos poucos o azeite e o vinagre. Passe essa mistura no pão e cubra com a mistura de ovos e cebola.

Rendimento: 4 porções



SALADA DE CARPACCIO

Ingredientes - salada

8 folhas de escarola, do centro,
as mais claras
8 fatias de carpaccio
(ver carpaccio de carne - pág. 21)

2 colheres de sopa de cogumelos, crus,
cortados em lâminas finas

Ingredientes - tempero

1 gema de ovo, cozida
1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 colher de chá de suco de limão

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de mostarda
1/2 dente de alho, bem picado

Modo de fazer - salada

Primeiro, monte a salada, colocando as folhas de escarola no prato como se fossem pétalas de uma flor. Sobre cada escarola, uma fatia de *carpaccio*. Coloque os cogumelos em lâminas no centro do prato.

Modo de fazer - tempero

Amasse com um garfo a gema de ovo, junte o sal e a pimenta e aos poucos, mexendo, o suco de limão, o azeite e os demais ingredientes. Com uma colher distribua esse tempero sobre todo o prato, preparado com a salada.

Rendimento: 1 porção



Reuniões Formais

As reuniões formais quase que pedem pratos mais elaborados, bem decorados, dando a impressão de que quem está preparando o jantar está procurando fazer o melhor possível para agradar.

Mas eles também têm que se adaptar às condições do tempo. Assim, robalo à Suíça, com um molho que lembra a *fondue*, o *lapin à la moutarde*, e o *sufilé* de queijo são pratos que vão melhor no inverno. Outros são intemporais, como o pernil de cordeiro, o pato à oriental e o peixe com camarão em *papillote*. Já a panqueca de frango ao estragão, o linguado ao champanha e as trutas recheadas são pratos mais leves, mas nem por isso menos requintados.

ÍNDICE

Pato à oriental.....	121
<i>Lapin à la moutarde</i>	122
Peixe com camarão em <i>papillote</i>	123
Linguado ao champanha.....	124
Pernil de cordeiro com purê de alho.....	125
Panqueca de frango com estragão.....	126
Suflê de queijo.....	129
<i>Balotine</i> de frango.....	130
Trutas recheadas.....	131
Postas de robalo à Suíça.....	132

PATO À ORIENTAL

Ingredientes

1 pato médio, de 1 ½ kg, aproximadamente

½ colher de sopa de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca

½ litro de caldo de galinha (dependendo do tamanho da panela -

ver caldos básicos - pág. 3-4)

¼ de xícara de chá de molho de soja (*Shoyu*)

¼ de xícara de chá de mel

Modo de fazer

Limpe o pato, fure-o um pouco e tempere-o, por dentro e por fora, com sal e pimenta. Coloque o pato numa panela grande, que vá ao forno, ou uma panela de barro vitrificado. Junte o caldo de galinha até a altura de uns 2 cm. Tampe a panela e leve ao forno, pré-aquecido, moderado, por 1 hora. O pato vai ficar meio cozido e meio assado, mas totalmente sem cor. Retire da panela e coloque numa assadeira. Misture a soja ao mel e pincele o pato com essa mistura. Volte ao forno. Depois de uns 15 minutos, pincele de novo, repetindo a operação em intervalos. Quando o pato pegar uma cor bem escura, quase laqueado, tire do forno e sirva-o bem quente com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



LAPIN À LA MOUTARDE

Ingredientes e utensílio

1 coelho inteiro, não muito grande,
em torno de 1 1/2 kg
1 colher de sopa de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de chá de vinho branco seco
1 ramo de tomilho fresco, ou
1 colher de tomilho (ou segurelha) seco

1 folha de louro
350 ml de creme de leite, fresco
3 colheres de sopa de mostarda
1 colher de chá de salsa picada
1 panela de fundo largo com 25 cm
de diâmetro

Modo de fazer

Tempere os pedaços do coelho com sal e pimenta. Na panela leve a manteiga e o óleo a aquecer e refogue bem as metades dos pedaços do coelho até dourar. Repita a operação com o restante. Retire e reserve. Retire e descarte toda a mistura do óleo e manteiga. Na mesma panela, coloque o vinho, raspando o fundo com uma colher e ferva. Deixe reduzir uns 3 minutos e volte o coelho à panela. Caso o vinho seque, junte um pouco de água quente uma ou mais vezes para formar o molho. Acrescente o tomilho e a folha de louro e deixe em fogo bem lento, tampado por 1 hora. Retire novamente os pedaços de coelho e coloque, sempre na mesma panela, o creme de leite e a mostarda. Deixe cozinhar mais uns 10 minutos em fogo brando. Misture o coelho ao molho e, na hora de servir, espalhe a salsa picada.

Rendimento: 4 porções

NOTA: Caso prefira, o coelho poderá ser substituído por frango.
Se desejar um molho mais espesso, dissolva à parte 1 colher de chá de farinha de trigo num pouco de molho e volte à panela, mexendo para engrossar.



PEIXE COM CAMARÃO EM PAPILOTE

Ingredientes e utensílio

4 filés de pescada de 150 g cada	1/2 xícara de chá de vinho branco seco
1/2 colher de chá de sal	1 xícara de chá de creme de leite, fresco
1 pitada de pimenta-do-reino branca	3/4 de colher de chá de sal
3 colheres de sopa de manteiga	1 colher de café de pimenta-do-reino branca
2 colheres de sopa de cebola picada	2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de sopa de farinha de trigo	2 colheres de sopa de óleo
1 xícara de chá de fumê de peixe	12 camarões médios limpos, crus
(ver caldos básicos - pág. 3-4)	4 folhas de papel-alumínio de uns 25 cm
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada	de comprimento (dependendo
200 g de cogumelos em lâminas bem finas, crus	do tamanho dos filés)

Modo de fazer

Tempere os filés com sal e pimenta, e reserve. Numa panela de tamanho médio, leve 1 colher de sopa de manteiga para derreter e nela apenas doure a cebola até ficar transparente, em fogo lento. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre em fogo lento, em 1 minuto. Retire do fogo e junte aos poucos o fumê de peixe e leve de volta ao fogo moderado, mexendo sempre até engrossar, deixando cozinhar uns 5 minutos. Reserve. À parte, refogue rapidamente a cebolinha picada nas duas colheres de manteiga que restaram. Junte os cogumelos. Deixe no fogo até que se evapore a água desses cogumelos. Acrescente o vinho e cozinhe por mais 5 minutos. Junte à primeira mistura e leve ao fogo. Acrescente o creme de leite, mexendo sempre, deixe abrir fervura e cozinhe mais 5 minutos. Salgue e apimente. Espalhe a salsa picada. Coloque uma folha de papel-alumínio numa superfície lisa. Espalhe um pouco de óleo no local onde vai ser depositado o filé. Disponha o filé na folha de papel-alumínio. Levante as bordas do papel para os ingredientes líquidos não se espalharem e coloque 4 colheres de sopa do molho. Coloque também 3 camarões sobre o filé. Feche o papillote, juntando as pontas das folhas de papel-alumínio e dobrando, ou amassando um pouco. Repita a operação com os demais filés. Em assadeira ou refratário, leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Sirva imediatamente no próprio papillote. Cuidado ao manusear, pois o filé de pescada é muito delicado.

Rendimento: 4 porções



LINGUADO AO CHAMPANHA

Ingredientes - manteiga ao champanha,
que deve ser preparada um dia antes

2 fatias de pão de fôrma sem as cascas
70 ml de champanha *brut*
30 ml de vinho branco seco
200 g de manteiga, em temperatura ambiente
4 dentes de alho, bem picados

1 cebola média muito bem picada
½ colher de chá de sal
1 colher de café de pimenta-do-reino branca
1 colher de café de salsa picada
Gotas de molho inglês

Ingredientes - peixe

6 filés de linguado de 150 g cada

1 colher de chá de suco de limão

Modo de fazer

Numa assadeira, em forno moderado, leve as fatias de pão ao forno, apenas para secar e não torrar. Retire, disponha numa vasilha e junte o champanha e o vinho branco, deixando amolecer um pouco. Esfarele bem o pão e acrescente os demais ingredientes. Misture bem, até formar uma massa homogênea; a manteiga ao champanha. Leve à geladeira. No dia seguinte, tempere os filés apenas com um pouquinho de limão (a manteiga preparada já tem sal). Divida a manteiga preparada em duas frigideiras grandes. Leve-as ao fogo e espere que a cebola que a manteiga preparada contém comece a murchar e o molho a reduzir. Coloque 3 filés em cada frigideira e frite por 3 minutos de cada lado. Retire do fogo, disponha num prato de servir. Acompanhe com arroz e batatas cozidas.

Rendimento: 6 porções



PERNIL DE CORDEIRO COM PURÊ DE ALHO

Ingredientes e utensílio - pernil de cordeiro

1 pernil de 1 1/2 kg a 2.00 kg
200 g de manteiga
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de cebola picada
2 dentes de alho, picados
1 colher de chá de salsa picada

1 colher de chá de *finest herbes*
ou ervas da *Provence* (opcional)
1 colher de café de páprica
1 colher de café de pimenta-do-reino branca
1 xícara de chá de vinho Madeira
Papel-alumínio para enrolar o pernil

Ingredientes e utensílio - purê de alho

3 cabeças de alho
200 ml de creme de leite, fresco
2 colheres de sopa fartas de manteiga

1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 panela de 20 cm de diâmetro

Modo de fazer - pernil de cordeiro

Limpe bem a peça, retire o excesso de gordura. Peça ao açougueiro que retire a glândula que fica na parte de trás do pernil e que, muitas vezes, dá um gosto forte à carne. Reserve o pernil. Misture todos os temperos à manteiga, batendo no processador, se preferir, menos o vinho Madeira, ou vá trabalhando com o garfo até que os temperos se misturem bem. Besunte o pernil generosamente com essa manteiga preparada. Enrole o pernil temperado no papel-alumínio e deixe de véspera em geladeira ou, umas 2 horas no mínimo, à temperatura ambiente. Se deixado em geladeira, retire-o da mesma com 2 horas de antecedência. Retire o papel-alumínio e leve o pernil ao forno numa assadeira. Jogue fora o papel-alumínio, mas pegue com uma colher os restos de manteiga que ficaram grudados nele e coloque-os sobre o pernil. Leve ao forno bem forte pré-aquecido por 15 minutos. Depois, deixe em forno moderado mais 45 minutos para se obter um cordeiro malpassado. Em média, de 30 a 40 minutos por quilo. Mantenha quente. Na hora de servir, retire o pernil e reserve em lugar quente. Coloque o vinho Madeira na assadeira e raspe bem os fundos. Com esse molho, coloque numa panela pequena e leve ao fogo bem forte para reduzir um pouco, retirando o excesso de gordura, se desejar. Sirva esse molho tipo Madeira separadamente.

Modo de fazer - purê de alho

Destaque as cabeças de alho, amasse um pouco com o punho e retire as cascas dos dentes. Em uma panela pequena misture o alho com o creme de leite (e eventualmente um pouco de água se o creme for muito espesso) e leve ao fogo moderado por uns 15 minutos ou até os alhos cozinharem, mexendo ocasionalmente. A panela deve permanecer tampada até ferver e depois parcialmente tampada. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Volte com essa mistura à panela e leve ao fogo. Se estiver muito espesso, coloque um pouco de água. Logo retire a manteiga aos poucos, batendo bem com uma colher de pau ou batedor de fios de madeira. Salgue e apimente. Sirva também separadamente. Corte o pernil em fatias bem finas e sirva de preferência em pratos bem quentes. Cada convidado pode escolher entre o purê de alho e o molho tipo Madeira.

Rendimento: 6 porções



PANQUECA DE FRANGO COM ESTRAGÃO

Ingredientes e utensílios - panquecas

2 $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite
2 ovos
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga derretida

1 pitada de açúcar
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
Pouca manteiga para fritar
1 frigideira de 18 cm de diâmetro, antiaderente

Ingredientes e utensílios - recheio (Preparar com antecedência)

1 $\frac{1}{2}$ litro de água
1 $\frac{1}{2}$ kg de frango (4 coxas e 2 peitos)
1 talo de salsão picado
1 cebola cortada em rodelas
1 tomate picado
1 cenoura cortada em rodelas
1 alho-porró (parte branca), cortado em rodelas
10 raminhos de salsa
1 cravo

3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de manteiga
150 ml de creme de leite, fresco
1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
 $\frac{1}{2}$ colher de pimenta-do-reino branca
1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de estragão seco
1 panela grande de 30 cm de diâmetro
1 vasilha refratária

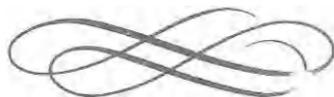
Modo de fazer - panquecas

Primeiro bata todos os ingredientes no liquidificador. Frite as panquecas bem finas na frigideira, adicionando a manteiga. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Coloque água na panela grande e leve ao fogo. Junte o frango e os demais temperos. Cozinhe durante 45 minutos. Separe o frango e desfie. Reserve. Coe o caldo e reserve.
Em outra panela, toste a farinha, fogo lento. Acrescente a manteiga e misture bem com uma colher de pau. Junte aos poucos o creme de leite, sempre mexendo vigorosamente, fogo lento. Em seguida, vá colocando aos poucos o caldo no qual o frango foi cozido até formar um creme meio líquido. Deve levar perto de 1 litro de caldo. Separe $\frac{1}{3}$ desse creme e reserve para cobrir as panquecas. Misture o frango desfiado ao restante do recheio. Tempere com sal e pimenta e coloque o estragão. Recheie as panquecas, enrole e coloque na vasilha refratária previamente untada com umas colheradas do creme. Coloque por cima a parte do creme reservada e leve ao forno quente por 10 a 15 minutos.

Rendimento: 20 panquecas





Panqueca de frango
com estragão

Sufilé de queijo



Balotina de frango

SUFLÊ DE QUEIJO

Ingredientes - *bechamel*

1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
1/4 de xícara de chá de leite

1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

Ingredientes e utensílio - *sufilé*

3 claras em temperatura ambiente,
com 1 pitada de sal
3 colheres de sopa de queijo
tipo *gruyère* ralado
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

3 gemas
1 pitada de noz-moscada, ralada na hora
Manteiga para untar
1 cumbuca de 400 ml de capacidade,
de barro ou de louça

Modo de fazer - *bechamel*

Leve ao fogo uma panela pequena e nela derreta a manteiga. Acrescente a farinha aos poucos e mexendo sempre com uma colher de pau até obter uma mistura homogênea e borbulhante. Junte, então, aos poucos o leite fervendo. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta.

Modo de fazer - *sufilé*

Bata as claras em neve bem firme e reserve. Numa panela pequena coloque 3 generosas colheres de sopa de *bechamel* e leve ao fogo. Junte os queijos e as gemas e mexa bem para derreter. Deixe aporcar 3 ou 4 minutos no fogo forte e mexendo vigorosamente. Se começar a solidificar, retire um pouco do fogo e depois volte. Coloque a noz-moscada e verifique o tempero. Misture então esse preparado às claras em neve. **Atenção**, pois os ingredientes devem ser misturados com muita delicadeza, quase em câmara lenta. Junte primeiro um pouco desse preparado às claras, misturando delicadamente com a escumadeira. Repita essa operação mais 2 vezes até a mistura ficar homogênea. Se ela for feita muito rapidamente, as claras em neve se desmancham e o *sufilé* não coze, fica pesado. Coloque esse preparado na cumbuca semelhante às que se usam para feijoadas, untada com manteiga. Coloque delicadamente também até à boca da cumbuca e leve ao forno moderado pré-aquecido; o tempo vai depender do forno. Vigie sempre, procurando não abrir muito a porta do forno. Quando ele tiver crescido e com o topo tostado, estará pronto.

Rendimento: 1 porção farta ou duas porções boas

NOTA: Este é o *sufilé* básico, que admite muitas variações. Se forem colocados 5 camarões cozidos e temperados na cumbuca, ele vira um *sufilé* de camarão. Com 50 g de gorgonzola misturados à massa, o *sufilé* ganha um sabor diferente. Nesse caso, diminua um pouco a quantidade de *gruyère*.



BALOTINE DE FRANGO

Ingredientes e utensílios - *balotine*

4 peitos de frango com osso
Sal e pimenta-do-reino a gosto
200 g de peito de frango bem picado
200 ml de creme de leite, fresco
1/2 fatia de pão de fôrma
2 colheres de sopa de leite
1 colher de chá de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca
5 xícaras de chá de caldo de galinha
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 panela de 25 cm de diâmetro
4 folhas de papel-filme, de uns 40 cm
de comprimento

Ingredientes - molho

1 colher de sopa de cebola picada
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de chá de aspargos cozidos e picados
1/2 xícara de chá de vinho branco seco
1/2 xícara de chá de caldo de galinha
(ver caldos básicos - pág. 3-4)

1 xícara de chá de creme
de leite fresco, espesso
1 colher de café de *curry*
1/4 de colher de chá de sal

Modo de fazer - *balotine*

Tempere cada peito de frango com sal e pimenta. Abra-os bem e retire a pele, as aparas, as partes laterais e o excesso de carne ao redor do osso em "V", que vão servir para o recheio. Prepare o recheio. Primeiro pegue os 200 g de frango picado e leve ao liquidificador, juntando o creme de leite. Depois molhe o pão no leite, deixe alguns minutos e aperte-o bem. Junte-o também no liquidificador. Bata até formar uma pasta. Salgue e apimente. O recheio está pronto. Disponha uma folha de papel-filme numa superfície plana. Deposite no centro 1 peito de frango aberto, com o lado onde estava a pele voltado para o papel. Passe uma generosa camada de recheio de frango. Levante as bordas do peito e vá envolvendo o recheio para formar a *balotine*, que se parece com uma trouxinha. Embrulhe bem no papel-filme, forçando as bordas da *balotine* com a parte não cortante de uma faca para que ela fique bem firme. Enrole as pontas do papel-filme, formando um cordão bem apertado. Repita a operação com os demais peitos de frango. Cozinhe as *balotines* no caldo de galinha durante 20 minutos.

Modo de fazer - molho

Enquanto as *balotines* estiverem cozinhando, refogue rapidamente a cebola na manteiga, até ficar transparente. Acrescente os pedaços de aspargos. Deixe mais um minuto no fogo, mexendo com uma colher de pau. Junte então o vinho branco e o caldo de galinha. Deixe reduzir quase a seco, até ficar só umas 2 ou 3 colheres de líquido na panela. Junte o creme de leite e o *curry*. Deixe esquentar, e o molho está pronto. Caso prefira um molho mais espesso, se o creme de leite estiver ralo, dissolva 1 colher de café de farinha de trigo em um pouco de molho, misture bem e leve de volta à panela para engrossar, mexendo sempre. Verifique o tempero e acrescente sal, se necessário.

Montagem do prato

Retire as *balotines* do fogo, desembulhe e jogue o papel fora. Deposite no prato de servir e guarnesça com o molho.

Rendimento: 4 porções



TRUTAS RECHEADAS

Ingredientes e utensílio - recheio

2 cenouras
8 cogumelos, crus
2 talos grandes de salsaõ-branco
3 colheres de sopa de manteiga
1 alho-porró (só a parte branca) bem lavado e picado em cubinhos

2 colheres de sopa de farinha de trigo
3 gemas
100 ml de leite
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 panela de 20 cm de diâmetro

Ingredientes e utensílio - peixes

6 trutas sem espinhas, prontas para serem recheadas
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
Manteiga para untar
1 cebola bem picada, em tirinhas

1 cenoura bem picada, em tirinhas
2 xícaras de chá de caldo de peixe (ver caldos básicos - pág. 3-4)
½ xícara de chá de vinho do Porto tinto ou Madeira
1 folha de papel-alumínio

Ingredientes - guarnição e molho

6 camarões graúdos
12 cogumelos grandes, crus
1 colher de sopa de manteiga
½ xícara de chá de creme de leite, espesso

2 colheres de chá de farinha de trigo
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de vinho do Porto tinto ou Madeira
1 colher de chá de suco de limão

Modo de fazer - recheio

Corte as cenouras em tiras e cozinhe 15 minutos na água com sal. Retire da água e corte em cubinhos. Corte também da mesma maneira os cogumelos e os talos de salsaõ. Na panela leve a manteiga a derreter e junte esses vegetais e o alho. Deixe no fogo até ficarem macios, mexendo ocasionalmente, perto de 10 minutos. Junte, aos poucos e mexendo, a farinha de trigo. Desmanche as gemas no leite e junte à mistura. Deixe no fogo, mexendo até engrossar e formar uma pasta. Acrescente o sal e a pimenta. Retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira por uns 30 minutos.

Modo de fazer - peixes

Primeiro tempere as trutas com sal e pimenta, recheie-as com a preparação anterior e costure. Unte uma assadeira grande com manteiga e disponha a cebola e a cenoura picadas no fundo da mesma. Adicione o caldo de peixe e o Porto. Disponha as trutas na assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno moderado, pré-aquecido por 25 minutos. Retire, verifique o grau de cozimento, deixando mais alguns minutos se necessário, sempre coberto com papel-alumínio. Apague o forno, mantendo-o quente.

Modo de fazer - guarnição e molho

Cozinhe os camarões rapidamente em água e sal. Reserve numa estufa ou forno recém-apagado. Frite os 12 chapéus de cogumelos na manteiga. Retire as trutas da assadeira e transfira-as para a panela. Coe o líquido que ficou na assadeira, acrescente o creme de leite. Coloque esse molho numa panela pequena e leve ao fogo bem brando. A parte, dissolva a farinha de trigo em um pouco de caldo e junte ao molho, mexendo em fogo brando até engrossar. Mexendo vigorosamente com uma colher de pau ou batedor de fios de arame, incorpore aos poucos a manteiga e, em seguida, o Porto e o suco de limão. Verifique o tempero e disponha as trutas no prato de servir. Sobre elas, os camarões e os chapéus de cogumelos. Guarneça com o molho.

Rendimento: 6 porções

NOTA: Esta receita poderá ser feita com outro peixe de sua preferência.



POSTAS DE ROBALO À SUÍÇA

Ingredientes

4 postas de robalo de 200 g cada
1 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
2 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de manteiga
2 dentes de alho, picados

200 g de queijo *emmental* ralado
ou queijo prato tipo Estepe
100 g de queijo *gruyère* ralado
ou queijo parmesão ralado
1 xícara de chá de creme de leite, fresco
1 pitada de noz-moscada

Modo de fazer

Tempere com sal e pimenta as postas de peixe. Grelhe numa chapa bem quente, untada com óleo. Reserve em lugar quente, numa estufa. Coloque a manteiga numa frigideira pequena e refogue o alho só até murchar, sem pegar cor. Vá acrescentando os queijos aos poucos e mexendo sempre com uma colher de pau. Logo em seguida, o creme de leite. Continue mexendo até os queijos e o creme de leite se incorporarem. Tempere com um pouco de noz-moscada. Guarneça as postas com esse molho, uma espécie de *fondue*, e sirva com batatas cozidas.

Rendimento: 4 a 6 porções



Leve

A cozinha não é imutável. Ela se adapta aos tempos e costumes.

Hoje em dia há uma preocupação em manter a forma, em não exagerar nos pratos muito pesados. Isso em qualquer época do ano.

Mesmo os pratos tradicionais foram-se modificando, perdendo excessos de gordura e se tornando mais leves por exigência da vida moderna.

Afinal, a vida tem que continuar, o trabalho não pára, mesmo depois de um longo almoço de negócios.

Mas leveza não é sinônimo de legumes cozidos e pratos insípidos. Aqui estão alguns que provam que se pode comer bem sem necessariamente se empanturrar.

ÍNDICE

Escalope de <i>thon antiboise</i>	135
<i>Farci de volaille au chou</i>	136
<i>Spaghetti primavera</i>	137
Linguado au <i>beurre blanc</i>	138
Costeletas de vitela com molho de alcachofra.....	139
<i>Agnolotti</i> de ricota ao burro e sálvia.....	140
<i>Paillard</i> com <i>fettuccine</i>	143
Camarões à <i>la nage</i>	144
Filé de robalo ao manjeriço.....	145
Robalo assado recheado com legumes.....	146

ESCALOPE DE THON ANTIBOISE

Ingredientes - molho

1 cenoura	4 grãos de coentro
80 ml de vinagre de vinho tinto	1 colher de chá de manjeriçao picado
1/2 xícara de chá de suco de limão	1 colher de chá de salsa picada
250 ml de azeite de oliva	1 colher de chá de cebolinha-verde picada
1 colher de sopa de <i>shoyu</i> (molho de soja)	Sal e pimenta-do-reino preta a gosto
2 tomates sem peles e sementes, cortados em cubinhos	

Ingredientes - *julienne* de legumes

1 cenoura	1 pepino pequeno (somente a polpa, sem casca e sem sementes)
1 talo de salsão-branco, limpo	2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 alho-porró (somente a parte branca)	

Ingredientes - peixe

4 filés de atum de 150 g cada	1 pitada de pimenta-do-reino branca
1/4 colher de chá de sal	

Modo de fazer - molho

Cozinhe a cenoura, transforme em purê e deixe esfriar. Fria, misture-a aos demais ingredientes. Reserve.

Modo de fazer - *julienne* de legumes

Corte os ingredientes em *julienne*, ou seja, em tirinhas bem finas. Numa frigideira, leve o azeite a aquecer e refogue os ingredientes rapidamente, durante uns 5 minutos, devendo ficar ainda crocantes. Junte então esses legumes ao molho frio. Verifique o tempero e esquite sem deixar abria fervura.

Modo de fazer - peixe

Tempere os filés de atum com sal e pimenta, e grelhe numa frigideira não aderente. 3 minutos de cada lado. Disponha os filés no prato de servir e guarneça com o molho quente.

Rendimento: 4 porções



FARCI DE VOLAILLE AU CHOU

Ingredientes - frango

400 g de filés de frango
100 g de fígado de frango
100 g de cogumelos frescos
2 claras de ovo
50 ml de creme de leite, fresco

1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
4 folhas bem grandes de repolho verde
Manteiga para untar a assadeira

Ingredientes - molho

1/2 litro de caldo de galinha
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1 xícara de chá de vinagre de vinho tinto
1 xícara de chá de curry

1 colher de café de farinha de trigo
1/2 litro de creme de leite, fresco
1/4 de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

Modo de fazer - frango

Corte os peitos de frango em cubos de mais ou menos 1 cm. Limpe bem os fígados e pique em pedaços miúdos. Pique ainda os cogumelos. Misture o frango, o fígado e os cogumelos com as claras e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta. Está pronto o recheio do repolho. Cozinhe as folhas de repolho em bastante água fervente com sal, apenas para amolecer, porém não deve ficar mole demais. Retire, passe por água fria, seque bem e disponha numa superfície plana. Divida o recheio pelas 4 folhas de repolho; disponha o recheio no centro e feche as bordas, envelopando bem e formando 4 trouxinhas. Unte a assadeira com manteiga e disponha as folhas de repolho recheadas. Leve ao forno bem forte (250°C), pré-aquecido por uns 15 minutos. É normal e até desejável que a parte do repolho que fica em contacto com a assadeira fique um pouco amarronzada. Deve escurecer, mas não queimar. Assim, verifique como está depois de 10 minutos de forno.

Modo de fazer - molho

Misture o caldo de galinha, o vinagre e o curry. Leve ao fogo forte e reduza quase a seco, deixando perto de umas 2 colheres dessa mistura na panela. Dissolva a farinha no creme de leite e junte-a na panela. Deixe reduzir e engrossar um pouco e o molho estará pronto. Tempere com sal e pimenta e guarneça os repolhos recheados com esse molho. Sirva com batatas cozidas, passando na manteiga.

Rendimento: 4 porções



SPAGHETTI PRIMAVERA

Ingredientes

500 g de spaghetti	1 colher de sopa de vinagre branco
250 g de mussarela de búfala	2 dentes de alho picados e previamente dourados no azeite (opcional)
8 tomates maduros, firmes, sem sementes	1/2 colher de sopa de sal
20 folhas grandes de manjeriço	1 pitada de pimenta-do-reino branca
6 colheres de sopa de azeite de oliva	

Modo de fazer

Cozinhe o spaghetti em muita água quente com sal (1 litro de água para cada 100 g de spaghetti, no mínimo). Enquanto isso, prepare o molho, corte a mussarela em cubos de uns 3 cm e os tomates em quadradinhos de mais ou menos 1 cm, coloque numa vasilha e junte os demais ingredientes: o manjeriço, o azeite, o vinagre e, opcionalmente, os dentes de alho picados e dourados. Salgue e apimente. Misture bem, como se estivesse preparando uma salada. Escorra o macarrão e, ainda quente, misture aos demais ingredientes. Sirva imediatamente para preservar o contraste entre o quente da massa e o frio do molho.

Rendimento: 4 porções



LINGUADO AU BEURRE BLANC

Ingredientes

6 <i>echalotes</i> (ou 6 cebolinhas-roxas bem pequenas dessas usadas para fazer picles)	150 g de manteiga
1/2 xícara de chá de vinagre branco, de vinho de boa qualidade	1/4 de colher de chá de sal
1/2 xícara de chá de vinho branco seco	1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 colher de sopa de creme de leite, fresco	1 colher de chá de manteiga
	8 filés bem finos de linguado, perto de 70 g cada

Modo de fazer

Pique as *echalotes* (ou cebolinhas) muito bem, em pedacinhos bem pequenos. Leve uma panela pequena ao fogo bem brando e coloque as cebolinhas picadas, o vinagre e o vinho branco, deixando cozinhar em fogo brando até que quase todo líquido evapore, restando apenas 2 colheres de sopa. Coe o líquido em outra panela, e as cebolinhas picadas em peneira, apertando bem para extrair todo o líquido. Junte o creme de leite e deixe reduzir uns 30 segundos. Esse creme de leite vai ajudar a emulsionar a manteiga, a "montar" o molho ou o *beurre blanc*. Retire do fogo e coloque a panelinha sobre água fervente de uma panela maior, no banho-maria. Vá então incorporando aos poucos a manteiga, sempre batendo com um batedor de fios de arame ou uma batedeira portátil. Essa etapa é delicada. É preciso bater sempre vigorosamente para que o molho adquira a consistência desejada. Verifique o tempero. Tempere os linguados com sal e pimenta. Unte a assadeira ou refratário com manteiga e nela disponha os filés de peixe. Molhe a mão com água e passe sobre cada filé. Leve ao forno bem quente por 3 a 5 minutos e os filés estarão prontos. Verifique o ponto, para ver se estão macios. Esse tipo de preparo é quase equivalente ao cozimento pelo vapor. Disponha no prato de servir e guarneça com *beurre blanc*.

Rendimento: 4 porções

NOTA: O filé de pescada também é muito bom para esse tipo de cozimento.



COSTELETAS DE VITELA COM MOLHO DE ALCACHOFRA

Ingredientes

4 costeletas de vitela (ou escalopes)
de 200 g cada
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 colher de chá de manteiga,
em temperatura ambiente
4 fundos de alcachofras

1 xícara de chá de caldo de galinha
(ver caldos básicos - pág. 3-4)
1/4 de xícara de chá de creme de leite, fresco
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 pitada de noz-moscada ralada na hora
1 colher de chá de salsa picada (opcional)

Modo de fazer

Tempere as costeletas com sal e pimenta. Passe um pouquinho de manteiga, apenas para não grudar, e grelhe na chapa durante uns 10 minutos, 5 para cada lado. Bata os fundos da alcachofra no liquidificador. Numa panela pequena, leve ao fogo brando e junte o caldo de galinha. Deixe reduzir uns 3 minutos e acrescente o creme de leite. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, misture bem o creme de leite ao molho e sirva ao lado das costeletas. Pode-se colocar salsa picada sobre esse molho de alcachofras.

Rendimento: 4 porções



AGNOLOTTI DE RICOTA AO BURRO E SÁLVIA

Ingredientes - massa

1 punhado de farinha de trigo para abrir a massa	2 ovos
500 g de massa fresca (ver massa fresca - pág. 96)	3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
200 g de folhas de espinafre	1 pitada de sal
Sal a gosto	1 pitada de noz-moscada ralada na hora
300 g de ricota fresca	

Ingredientes - molho

12 folhas de sálvia	Sal e pimenta-do-reino branca a gosto
9 colheres de sopa de manteiga	3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de fazer - massa

Polvilhe uma superfície lisa com farinha. Disponha a massa e comece a abrir com o rolo de macarrão. Abra bem, deixando a massa mais fina possível. Prepare o recheio. Leve as folhas de espinafre a cozinhar rapidamente numa panela tampada, em fogo lento, apenas com a água que ficou nas folhas com sal. Retire, passe por água fria, esprema bem e pique bem fino. Coloque a ricota numa saladeira e desfaça com um garfo. Junte o espinafre picado, os ovos e o parmesão. Misture tudo muito bem com as mãos, amassando para obter uma massa homogênea. Tempere com sal (atenção, pois o parmesão já é salgado) e a noz-moscada. Corte os discos de uma massa, usando fôrma especial, ou com a boca de um copo, ou de uma xícara. Vá colocando um pouco de recheio no centro desses discos. Dobre e junte bem as pontas. Completada essa operação, cozinhe a massa durante uns 4 minutos em bastante água fervente (5 litros pelo menos) com sal.

Modo de fazer - molho

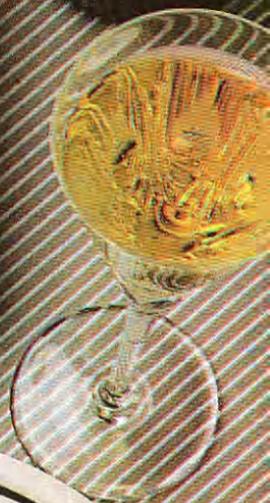
Numa frigideira ao lado, prepare o molho. Corte as folhas de sálvia em 2 ou 3 pedaços com as mãos. Aqueça 8 colheres de manteiga, junte a sálvia e tempere com um pouco de sal e pimenta. Esquente no forno os pratos fundos nos quais a massa será servida. Retire e coloque, no fundo de cada um, 1 colher de café de manteiga. Escorra os agnolotti e disponha nesses pratos. Coloque por cima o molho e salpique com parmesão ralado. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

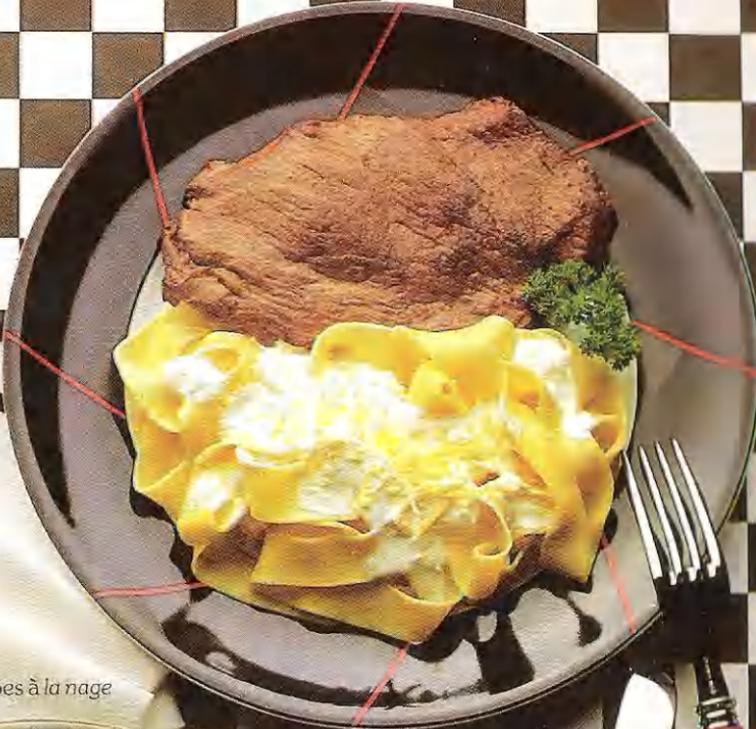




Costeletas de vitela
com molho de alcaçofra



Agnolotti de picota
no burro e sálvia



Paillard com
fettuccine



Camarões à la nage

PAILLARD COM FETTUCCHINE

Ingredientes

2 bifes de filé mignon de 150 g cada
¼ de colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
200 g de *fettuccine* fresco
2 colheres de sopa fartas de manteiga
1 colher de sopa de cebola, picada

1 xícara de chá de creme de leite, fresco
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado na hora
1 colher de óleo

Modo de fazer

Cozinhe os bifes até obter bifes grandes e bem finos. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
Cozinhe o *fettuccine* em muita água fervente com sal. Se for massa fresca, deve ficar bem "al dente", apenas uns 4 ou 5 minutos. Escorra bem. Numa frigideira leve a manteiga a aquecer e nela refogue rapidamente a cebola. Junte o *fettuccine*, o creme de leite e tempere com sal e pimenta.
Deixe que o creme de leite se misture bem à massa e reduza um pouco. Antes de servir, acrescente e incorpore bem o parmesão. Disponha num prato aquecido e reserve em lugar quente, numa assadeira. Passe óleo nos *paillards*, os bifes, e grelhe rapidamente na chapa, 2 minutos de cada lado. Disponha no lado o *fettuccine* e sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções



CAMARÕES À LA NAGE

Ingredientes e utensílio - nage

2 cenouras raspadas	5 ramos de salsa
2 alhos-porrós (só as partes brancas)	1 folha de louro
2 talos de salsão-branco (somente a parte branca) limpos	1 cravo
2 cebolas de tamanho médio	1 colher de café de tomilho
1/2 litro de vinho branco, seco	6 grãos de pimenta-do-reino verde
1 litro de água	1 colher de sopa de sal
2 dentes de alho com casca	1 panela de fundo antiaderente

Ingredientes - camarões

1 kg de camarões grandes, limpos	Sal e pimenta-do-reino preta a gosto
50 ml de creme de leite, fresco	

Modo de fazer - nage

Corte as tirinhas bem finas, em *julienne* (ou em quadradinhos miúdos) as cenouras, os porros, o salsão e as cebolas. Na panela, cozinhe em fogo lento, abafando e sem colocar água durante 10 minutos. Acrescente o vinho, a água e os temperos (alho, salsa, louro, cravo, tomilho, pimenta-verde e sal). Cozinhe por mais 20 minutos.

Modo de fazer - camarões

Cozinhe os camarões no caldo (*Nage*) durante 4 minutos. Retire e reserve os legumes e os camarões. Retire também os dentes de alho. Aumente o fogo e reduza bem o molho, até ficar perto de 1 xícara de chá. Tire a panela do fogo e acrescente o creme de leite. Volte a panela ao fogo brando, mas não deixe abrir fervura. Verifique o tempero. Sirva diretamente nos pratos que vão à mesa. Salgue e apimente ligeiramente os camarões e coloque nos centros dos pratos. Guarneça com legumes e coloque o molho por cima.

Rendimento: 4 porções



FILÉ DE ROBALO AO MANJERICÃO

Ingredientes

4 filés de robalo de 150 g cada
¼ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca

Um pouquinho de óleo
100 g de manteiga
12 folhas de manjericão picadas com a mão

Modo de fazer

Tempere os filés com sal e pimenta e pincele, com um pouco de óleo. Grelhe-os numa chapa de superfície não aderente, durante 4 minutos de cada lado. Numa panelinha ao lado, derreta a manteiga e coloque o manjericão. Disponha os filés no prato de servir e coloque por cima a manteiga derretida com manjericão. Sirva com batatas cozidas.

Rendimento: 4 porções



ROBALO ASSADO RECHEADO COM LEGUMES

Ingredientes e utensílio

2 cenouras, raspadas
2 alhos-porrós (só as partes brancas)
2 talos de salsão-branco, limpos
2 talos de cebolinhas-verdes
1 colher de sopa de manteiga
1 ovo inteiro
3 colheres de creme de leite, fresco
1/4 de colher de chá de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca
1 robalo de 1 1/2 kg, limpo para rechear
(retire a espinha pelas costas)
1/2 colher de chá de sal
1 pitada de pimenta-do-reino branca
2 xícaras de caldo de peixe (ver caldos básicos - pág. 3-4)
Papel-alumínio

Ingredientes - molho

As folhas de um maço de agrião
1 colher de sopa de manteiga
6 colheres de sopa de caldo de peixe
(ver caldos básicos - pág. 3-4)

3 colheres de creme de leite, fresco
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Modo de fazer - robalo

Corte em *julienne*, isto é, em tirinhas realmente muito finas, ou em pequenos cubos as cenouras, os porros, o salsão e as cebolinhas. Leve a manteiga a aquecer numa panelinha e nela refogue esses vegetais em fogo lento, durante uns 10 minutos. Junte o ovo e o creme de leite. Tempere com o sal e a pimenta. Está pronto o recheio. Tempere o peixe com sal e pimenta e recheie, sem colocar recheio demais. Tome cuidado de conservar a forma original do robalo, não estufá-lo demais que pode romper no forno. Costure sem apertar e disponha num refratário grande, adicionando o caldo de peixe. Cubra com papel-alumínio, leve ao forno moderado, pré-aquecido 15 minutos. Retire o papel e deixe mais 20 minutos aproximadamente. Verifique se está no ponto, enfiaando um garfo, ou um estilete na carne. Se estiver macio, estará pronto.

Modo de fazer - molho

Prepare o molho enquanto o robalo estiver no forno. Lave bem e enxugue as folhas de agrião. Refogue na manteiga durante uns 5 minutos. Junte o caldo de peixe e bata bem no liquidificador. Retorne ao fogo e adicione o creme de leite um pouco antes de servir. Verifique o tempero. Aqueça bem e sirva numa molheira, ao lado do peixe assado.

Rendimento: 7 a 8 porções



Sobremesas

Os doces vão bem em quase todas as ocasiões. Mas, quando eles complementam um jantar, são servidos à sobremesa, é melhor que estejam de acordo com o todo, e preparem a boca para o cafezinho, o único final digno de qualquer refeição.

Alguns doces ficam mais para o tradicional, recomendados para ocasiões formais, como o *apfelstrudel* e o arroz do Japão, enquanto outros são mais leves, como é o caso da *mousse* de melancia e os sorvetes. Mas convém escolher com cuidado. Afinal, um doce muito encorpado pode ser excessivo depois de um *zampone* com lentilhas, ou um *boeuf bourguignon*. A harmonia da sobremesa com o prato principal é uma das artes do bem-comer.

ÍNDICE

<i>Cheesecake</i>	149
<i>Apfelstrudel</i> folhado	150
Crepes com maçã merengada	151
<i>Mousse</i> de melancia	152
Sorvete de coco no abacaxi	153
Goiabas com sorvete	154
<i>Charlotte</i> de damasco	157
Arroz do Japão	158
Sopa fria de frutas com sorvete	159
<i>Semifredo</i> de manga com figos	160

CHEESECAKE

Ingredientes e utensílios - *crumbles*

- | | |
|---|---|
| 1 colher de chá rasa de açúcar UNIÃO | 1 a 2 colheres de sopa de água gelada |
| 1/2 colher de café de fermento em pó | 1 fôrma de 20 cm de diâmetro, com aro removível |
| 1 xícara de chá malcheia de farinha de trigo | |
| 1/2 tablete de margarina com sal, gelada (50 g) | |

Ingredientes - massa

- | | |
|---|--|
| 1 caixa de 200 g de requeijão cremoso | 2 gemas |
| 1 colher de chá de suco de limão | 2 colheres de sopa de farinha de trigo |
| 1 colher de chá de essência de baunilha | 4 colheres de sopa de creme de leite |
| 4 colheres de sopa de açúcar UNIÃO | 2 claras |
| 1 pitada de sal | |

Modo de fazer - *crumbles*

Penetre os ingredientes secos e junte a margarina, golpeando-a sobre estes, de forma a obter uma farinha. Lique com água, forme uma bola e deixe na geladeira por 30 minutos. Abra com o rolo, solte e golpear, ficando como macarrão picado. Leve para assar, bem espalhados em assadeira enfiada. Forno pré-aquecido, com temperatura moderada (175°C). Quando estiverem ligeiramente dourados, retire e reserve para esfriarem. Cubra o fundo de uma fôrma de aro removível, já muito bem untada, coloque a massa até 3/4 da fôrma e asse em forno quente (200°C), durante cerca de 40 minutos. Deixe esfriar, retire o aro da fôrma e passe para o prato de serviço.

Modo de fazer - massa

Bata o requeijão, junte o restante, reservando metade do açúcar, que deve ser batido com as claras, aerescendadas no final e misturadas sem bater.

Rendimento: 1 cheesecake de tamanho médio



APFELSTRUDEL FOLHADO

Ingredientes - massa folhada

2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo (300 g)
1 xícara de chá malcheia de água
temperada com sal
3 tabletes de margarina gelada (300 g)

Gema misturada com óleo para pincelar
a massa
Açúcar de confeitiro GLAÇÚCAR para
polvilhar

Ingredientes - recheio

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
derretida
1 xícara de chá de açúcar UNIÃO
1 xícara de chá de amêndoas moídas com pele
4 a 5 maçãs ácidas raladas grossas, misturadas
com algumas gotas de limão

1 xícara de chá de passas pretas maceradas
em vinho branco
1 colher de chá de raspas de limão
Noz-moscada e canela a gosto

Modo de fazer - massa folhada

Amasse a farinha com a água até ficar macia e abrindo bolhas. Deixe descansar 30 minutos na geladeira. Abra com o rolo, em retângulo, e cubra com 1/3 da margarina, espalhando-a por toda a superfície da massa. Dobre em 3, deixe repousar de novo na geladeira por 15 minutos, e repita a mesma operação até terminar a margarina restante. Abra então a massa bem fina, sempre em retângulo, e coloque o recheio só em 1/3 da superfície da massa. Dê uma volta para "fechar" o recheio e enrole depois como rocambole, sem apertar as voltas. Pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido, quente (200°C) nos primeiros 30 minutos, passando depois para moderado (175°C), por mais 40 minutos. Sirva morno, polvilhado com o GLAÇÚCAR.

Modo de fazer - recheio

Reserve a manteiga. Misture tudo grosseiramente, utilize, e espalhe a manteiga sobre o recheio antes de enrolar.

Rendimento: 1 *apfelstrudel* de tamanho médio



CREPES COM MAÇÃ MERENGADA

Ingredientes - crepes

2 colheres de sopa de açúcar UNIÃO
100 g de farinha de trigo
1 xícara de chá malcheia de manteiga
ou margarina derretida
2 ovos

1 xícara de chá de leite
1 pitada de sal
1 colher de café de fermento em pó
Canela e manteiga a gosto

Ingredientes - maçã merengada

4 colheres de sopa de açúcar
de confeiteiro GLAÇUCAR
2 claras

4 a 5 maçãs ácidas, cozidas no vapor
e passadas pela peneira

Modo de fazer - crepes

Bata tudo no liquidificador. Frite em pequenas porções, em frigideira pequena, levemente untada com margarina derretida. Passe um pouco de manteiga em cada crepe, polvilhe com canela e dobre em 4. Arrume em prato refratário e reserve.

Modo de fazer - maçã merengada

Faça um merengue com o GLAÇUCAR e as claras. Junte o purê de maçã, misturando-o com um garfo para que a mistura fique leve. Cubra os crepes reservados e leve ao forno quente (200°C), até ficar de leve. Sirva quente.

Rendimento: 4 a 6 porções



MOUSSE DE MELANCIA

Ingredientes

1½ pacote de gelatina incolor
4 colheres de sopa de água fria
½ xícara de chá de água fervente
½ litro de polpa de melancia
batida no liquidificador
2 colheres de chá de suco de limão

2 claras
1 xícara de chá de açúcar
de confeitiro GLAÇUCAR
Óleo para untar
Fatias de melancia e folhinhas
de hortelã para decorar

Modo de fazer

Hidrate a gelatina com água fria e dissolva-a com água fervente, em banho-maria. Deixe amornar, junte a polpa de melancia batida com o limão e ligue com o merengue, feito com as claras e o GLAÇUCAR. Mexa levemente até começar a engrossar e coloque na fôrma, previamente untada com óleo e molhada com água. Leve à geladeira por 4 a 5 horas. Desenforme e decore com as fatias de melancia (pedaços ou bolinhas feitas com a colher de bolear raízes) e com as folhinhas de hortelã. Sirva gelado. Pode ser usado em fôrma grande ou individuais.

Rendimento: 1 mousse de tamanho médio



SORVETE DE COCO NO ABACAXI

Ingredientes

1 xícara de chá bem cheia de açúcar
de confeitiro GLAÇUCAR
4 gemas
1 vidro de leite de coco, dos pequenos

1/2 lata de creme de leite
1 xícara de chá de coco fresco ralado
1 abacaxi
Coco ralado, grosso, para decorar

Modo de fazer

Faça uma gemada bem batida com o GLAÇUCAR e as gemas. Junte o leite de coco e o creme de leite, esquentados previamente juntos. Leve ao fogo em banho-maria até espumar e engrossar ligeiramente. Deixe esfriar e leve ao congelador até engrossar. Bata e acrescente o coco ralado. Leve de novo ao congelador, batendo 2 ou 3 vezes para que fique firme, mas homogêneo. Corte o abacaxi no sentido do comprimento. Retire a polpa e corte em pedacinhos, deixando alguns maiores para decorar. Divida pelas duas metades. Monte o sorvete em bolas sobre o abacaxi e decore com os pedaços reservados e com o coco ralado. Se o abacaxi for pequeno, use quatro, obtendo doses individuais.

Rendimento: 2 metades de abacaxi



GOIABAS COM SORVETE

Ingredientes - sorvete

(Veja sorvete de coco no abacaxi - pág. 154)

Ingredientes - merengue e montagem

5 colheres de sopa de açúcar
de confeiteiro GLAÇUCAR
2 claras

6 goiabas vermelhas cortadas
ao meio, sem sementes

Modo de fazer

Bata o GLAÇUCAR com as claras até obter um merengue firme. Coloque uma bola de sorvete em cada metade de goiaba, em cuja base deve ser cortada uma pequena fatia para que se mantenha firme. Cubra com o merengue, usando o saco de confeitar e deixando a lateral da goiaba à vista. Polvilhe um pouco de GLAÇUCAR e leve ao forno muito quente, só para tostar o merengue. Coloque a fatia que retirou da base sobre o topo de merengue, espetando-a ligeiramente para firmar. Se não servir imediatamente, pode guardar por 1 hora no congelador. O merengue não congela, fica perfeito. Se demorar mais tempo, apenas a goiaba fica dura. No entanto, o ideal é servir quando tirado do forno, para que haja contraste entre o quente do merengue e o sorvete.

Rendimento: 12 porções pequenas





Sorvete de coco
no abacaxi



Comida
para todos



Анна Ан. Кудря

CHARLOTTE DE DAMASCOS

Ingredientes e utensílio - pão-de-ló

4 colheres de sopa de açúcar UNIAO
4 ovos

4 colheres de sopa de farinha de trigo
1 assadeira nº 1

Ingredientes e utensílio - recheio

5 colheres de sopa de açúcar UNIAO
5 ovos
1/2 litro de leite
2 colheres de sopa de vinho do Porto

1 copo pequeno de 170 g de geléia de damascos
400 g de damascos cozidos e amassados
1 fôrma de *charlotte* de tamanho médio

Modo de fazer - pão-de-ló

Bata o açúcar com ovos inteiros, se for na batedeira. Se não, bata as gemas com o açúcar e só depois acrescente as claras em neve. Misture a farinha sem bater e asse na assadeira, untada e com o fundo forrado com papel também untado. Forno pré-aquecido, moderado (175°C). Desenforme, deixe esfriar e corte em fatias finas. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Bata o açúcar com os ovos até obter uma mistura fofo e clara. Acrescente o leite e o vinho. Reserve essa gemada. Unte a fôrma com margarina. Forre com fatias de pão-de-ló, descontraindo-as para que fique bem hermético. Barre com a geléia e encha com a gemada, o purê de damascos e o restante das fatias de pão-de-ló em camadas alternadas, sendo a última de fatias. Deixe repousar 10 a 15 minutos e leve ao forno em banho-maria, até que o recheio fique sólido, (cerca de 30 minutos). Desenforme morno e sirva sem deixar esfriar.

Rendimento: 1 *charlotte* de tamanho médio



ARROZ DO JAPÃO

(RECEITA PORTUGUESA)

Ingredientes

120 g de arroz de muito boa qualidade	2 xícaras de chá bem cheias de água
1 litro de água	24 gemas passadas por peneira
1 pitada de sal	1 colher de chá de essência de baunilha
2 1/2 xícaras de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR	

Modo de fazer

Cozinhe o arroz na água temperada com sal por volta de 1 hora, acrescentando mais água se for preciso. Escorra e reserve. Faça uma calda com o DOÇÚCAR e água, deixando-a chegar ao início do ponto de caramelo. Junte o arroz e leve ao fogo até que este fique transparente, (cerca de 4 minutos). Deixe esfriar um pouco, ligue cuidadosamente com as gemas e leve de novo ao fogo, retirando-o após 1 minuto de fervura. Aromatize com a baunilha. Deixe esfriar até ficar morno e coloque em taças de pé alto ou só numa, de preferência de vidro. Sirva à temperatura ambiente.

Rendimento: 6 a 8 porções



SOPA FRIA DE FRUTAS COM SORVETE

Ingredientes

½ lata de pêssegos em calda
½ vidro médio de cerejas em marasquino
½ de xícara de chá de açúcar UNIÃO
2 colheres de sopa de suco de limão
1 pedaço de pau de canela, em rama
3 colheres de sopa rasas de maisena

½ xícara de chá de água fria
1 ⅓ de xícara de chá de vinho branco
tipo Moscatel
Cerejas, pêssegos e sorvete
de pêssego para decorar

Modo de fazer

Corte os pêssegos e as cerejas em fatias finas e escorra bem. Coloque 1 xícara de chá malcheia da calda do pêssego e ½ xícara de chá da cereja numa vasilha de ½ litro e acrescente água até completar a medida. Junte o açúcar, o limão e a canela. Leve ao fogo baixo até ferver durante 5 minutos. Acrescente a maisena, dissolva com a água e deixe engrossar, mexendo sempre, durante mais 5 minutos, sempre em fogo baixo. Retire a canela, junte o vinho e as cerejas, e deixe esfriar, misturando então os pêssegos. Coloque em taças individuais e leve à geladeira. Na hora de servir, coloque o sorvete e decore com as cerejas e os pêssegos.

Rendimento: 6 a 8 porções



SEMIFREDO DE MANGA COM FIGOS

Ingredientes

1 xícara de chá de açúcar granulado DOÇUCAR	1 colher de chá de suco de limão
1 xícara de chá de água	1 manga em fatias
2 colheres de chá rasas de gelatina incolor	4 figos frescos
1 colher de sopa de água fria	Chantilly e castanhas de caju picadas
2 xícaras de chá de polpa de manga batida no liquidificador	e torradas para decorar

Modo de fazer

No fogo, faça uma calda com o DOÇUCAR e a água em ponto de fio forte. Retire do fogo e acrescente a gelatina já hidratada. Mexa para dissolver e deixe esfriar. Acrescente a polpa da manga e o suco de limão. Bata bem. Leve ao congelador até engrossar. Retire e bata, levando de novo para o congelador. Repita esta operação por mais duas vezes para que o sorvete fique macio e homogêneo. Monte em taças, acompanhando com as fatias de manga e os figos. Decore com chantilly e castanhas.

Rendimento: 4 porções



Cafés

Em qualquer ocasião, seja o tempo que for, uma refeição civilizada só termina com um café. Se essa regra é bastante restrita, não permite exceções, o modo de fazer o café tem muitas variações.

O tradicional cafezinho de bule e coador vai bem em qualquer ocasião, no mais tórrido dia de verão ou nos dias mais frios do inverno. Mas quem quiser variar nessas ocasiões pode ficar com o *mazagran*, ou outros preparados mais leves, como o *melba coffee* e o café cubano.

Já um jantar num fim de noite de inverno se adapta maravilhosamente bem ao café flambado ou mesmo ao café vienense.

ÍNDICE

Café à moda brasileira em coador de pano/em coador de papel.....	163
Café, cravo e canela.....	164
Café turco.....	165
Café brûlot.....	166
<i>Melba coffee</i>	167
<i>Mazagan</i>	168
Café flambado.....	171
Café vienense.....	172
Café cubano.....	173
Café havaiano.....	174

CAFÉ À MODA BRASILEIRA

Ingredientes

5 colheres de sopa de café CABOCCLO

1 litro de água

Modo de fazer - (Em coador de pano)

Em uma caeteira grande, ferva a água, adicione as colheres de café, mexa e jogue no coador, previamente escaldado.

Modo de fazer - (Em coador de papel)

Coloque as colheres de café no coador, junte a água fervente, jogando-a em fio, no centro do coador.

Rendimento: 24 xícaras de café



CAFÉ, CRAVO E CANELA

Ingredientes

12 colheres de chá de açúcar UNIÃO
Casca fina de 1 laranja
5 cravinhos-da-índia

1 pau de canela
2 xícaras de café, de rum
6 xícaras de café de café PILÃO, bem forte

Modo de fazer

Esfregue o açúcar na casca de laranja e coloque ambos numa panelinha de metal grosso. Acrescente os cravinhos e a canela, cubra com o rum e leve ao fogo baixo para ferver, sem pegar fogo. Adicione o café bem quente, aguarde 1 a 2 minutos e sirva em xícaras de cerâmica, previamente escaudadas.

Rendimento: 6 xícaras grandes



CAFÉ TURCO

Ingredientes

6 colheres de sopa de açúcar UNIÃO
8 colheres de sopa de café PILÃO

1 litro de água

Modo de fazer

Utilize uma cafeteira alta e estreita com capacidade de um pouco mais de 1 litro. Coloque açúcar e o café e acrescente a água fervendo. Leve ao fogo e deixe levantar fervura por 3 vezes. Retire do fogo e jogue algumas gotas de água fria para ajudar o pó a descer para o fundo. Aguarde um pouco e sirva em pequenas taças de porcelana ou mesmo em xícaras. Com café turco não se serve creme. Também as porções podem ser ajustadas ao seu gosto pessoal, mais ou menos forte, mais ou menos doce.

Rendimento: 24 taças pequenas ou xícaras de café



CAFÉ BRÛLOT

Ingredientes

8 cravinhos
1 pau de canela em rama
Casca (a parte vidrada) de 1 laranja,
bem picada
Casca (a parte vidrada) de 1 limão,
bem picada

Açúcar UNIÃO a gosto
1 xícara de café de *brandy*
(aguardente de vinho)
 $\frac{3}{4}$ de litro de café UNIÃO
preparado normalmente

Modo de fazer

Coloque as especiarias, as cascas de laranja e de limão dentro de um recipiente de metal. Polvilhe com o açúcar. Deite o *brandy* numa concha e esquite sobre o fogo, até fazer chama. Jogue sobre as especiarias, mexendo para misturar bem. Logo que a chama se apague, jogue o café e abafe. Sirva em taças aquecidas.

Rendimento: 5 taças grandes



MELBA COFFEE

Ingredientes e utensílios

$\frac{1}{2}$ do copo, de café CABOCLO, quente	$\frac{1}{2}$ pêssego
$\frac{1}{2}$ do copo, de calda de pêssego	1 cereja
1 bola de sorvete de creme	1 coqueteleira
4 a 6 cubos de gelo	1 copo tipo <i>high ball</i>
<i>Chantilly</i> para completar	

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes na coqueteleira, reservando o creme *chantilly* e as frutas. Bata bem e coloque no copo (tipo *high ball*) sem coar. Complete com o *chantilly* e decore com as frutas. Sirva com canudinho.

Rendimento: 1 copo tipo *high ball*



MAZAGRAN

Ingredientes

Casca de limão cortada em espiral
Gelo moído suficiente para encher
um copo de refresco

2 partes do copo de café CABOCLO, frio
½ parte do copo de suco de limão
4 colheres de chá de açúcar UNIÃO

Modo de fazer

Ponha a casca de limão dentro do copo, mantendo a forma espiral. Encha com gelo. Em outro copo, misture o café com limão e o açúcar. Coloque sobre o gelo montado no copo e sirva com canudinho.

Rendimento: 1 copo de refresco





Melba Coffee

Mazagran



Café flambado

Café vienense

CAFÉ FLAMBADO

Ingredientes

2 xícaras de chá de açúcar cristalizado DOÇÚCAR	Casca fina (a parte vidrada) de 1/2 laranja
1 xícara de chá de conhaque	Casca fina (a parte vidrada) de 1/2 limão
10 cravinhos-da-índia	6 xícaras de chá de café UNIAO quente

Modo de fazer

Coloque os 5 primeiros ingredientes numa vasilha metálica. Lance fogo à mistura e deixe arder por pouco tempo. Junte o café, abafe a preparação e sirva em taças aquecidas. Esta forma de preparar café é especialmente indicada para servir no tempo de frio.

Rendimento: 7 taças grandes



CAFÉ VIENENSE

Ingredientes

4 pedacinhos de chocolate meio amargo
Açúcar UNIÃO a gosto
4 colheres de sopa de creme de leite

4 xícaras de café de café PILÃO bem forte
Chantilly, canela, cacau ou raspa
de laranja a gosto

Modo de fazer

Derreta o chocolate, o açúcar e o creme de leite em fogo brando. Junte o café e leve ao fogo sem deixar ferver. Coloque **em xícaras grandes**. Guarnesça com o *chantilly* e, sobre ele, coloque a canela, o cacau em pó, ou a raspa de laranja, **em pequena quantidade**.

Rendimento: 5 xícaras de chá



CAFÉ CUBANO

Ingredientes

2 colheres de sopa de café PILÃO, em pó
2 xícaras de chá de leite
1 xícara de chá de creme de leite

1/2 xícara de chá de açúcar UNIÃO
Chantilly ou creme de leite para guarnecer

Modo de fazer

Ferva o café com o leite e o creme de leite. Coe por um guardanapo molhado, adicione o açúcar, ~~misture~~ bem e deixe gelar. Sirva em copos altos, com guarnição de *creme chantilly* ou creme de leite, levemente batido sem açúcar.

Rendimento: 3 copos altos



CAFÉ HAVAIANO

Ingredientes

1 xícara de café de leite comum
1 xícara de café de leite de coco
2 xícaras de café de café PILÃO, bem forte,
e adoçado a gosto

Coco tostado suficiente para guarnecer
cada xícara servida

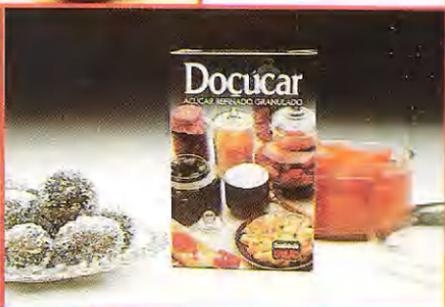
Modo de fazer

Junte os leites e ferva para engrossarem um pouco. Adicione o café já adoçado e bem quente. Distribua pelas xícaras e polvilhe cada uma com o coco.

Rendimento: 5 xícaras grandes







ÍNDICE GERAL

Introdução	1
Dicas	3

INVERNO

Introdução	5
<i>Pasta i cecci</i>	7
<i>Zampone</i> com lentilhas	8
<i>Goulash</i>	9
<i>Boeuf bourguignon</i>	10
<i>Vichyssoise</i>	11
Sopa coada do Veneto	12
Valapá caipira	13
Sopa de cebola gratinada	14
<i>Ossobucco</i> com risoto à milanese	17
Caldo verde	18

VERÃO

Introdução	19
<i>Carpaccio</i> de carne e seus dois molhos, o italiano e o parmesão	21
Camarão à Angra	22
Três molhos para saladas: gorgonzola, golfe e vinagrete	23
Salada de queijo de cabra	24
<i>Ratatouille</i>	25
Mousse de atum	26
<i>Gaspacho</i>	27
Salada popular	28
Tabule	31
Salada de atum	32

AR LIVRE

Introdução	33
<i>Kafta</i> no espeto	37
Frango ao molho inglês	38
Robalo na brasa ao tomilho	39
Linguado no <i>papillote</i>	40
Lagosta grelhada com alcaparras	41
Costeletas de porco à americana	42
Pescada na telha à moda portuguesa	45
<i>Kebab</i> grego de cordeiro	46
Peixe grelhado à moda japonesa	47
Filé de peixe com molho de gengibre	48

PRAIA

Introdução	49
Robalo com uva Itália.....	51
Peixada capixaba.....	52
Caldeirada.....	53
Polvo ensopado.....	54
Paella de frutos do mar.....	55
Lulas recheadas.....	56
Moqueca de peixe com camarão.....	59
Mexilhões ao creme.....	60
Camarões ao alho e óleo.....	61
Lagosta ao uísque.....	62

SÓ PRA VOCÊ

Introdução	63
Contrafilé ao vinho tinto.....	65
Galeto <i>sauce diable</i>	66
<i>Fruite aux amandes</i>	67
Spaghetti ao molho rápido de tomate.....	68
Steak <i>tartare</i>	69
Spaghetti <i>putanesca</i>	70
Berinjela com sardinha.....	73
Hambúrguer com cogumelos.....	74
Omelete de fígado ao Madeira.....	75
Lombo de porco de <i>San Luca</i>	76

A DOIS

Introdução	77
<i>Boeuf stroganoff</i>	79
<i>Saltimbocca à romana</i>	80
Camarões flambados no <i>rechaud</i>	81
Steak Diana.....	82
<i>Sukiyaki</i>	83
Carne desfiada com broto de feijão.....	84
<i>Fondue de queijo</i>	87
Filé ao <i>curry</i>	88
Filé de linguado frio com <i>sauce verte</i>	89
<i>Coq au riesling</i>	90

REUNIÕES INFORMAIS

Introdução	91
<i>Quiche Lorraine</i>	93
Rabada ao vinho branco.....	94
Frango na púcura à portuguesa.....	95

Massa fresca com ovos.....	96
Cuscuz do Jahu.....	97
Vitelo tonatto.....	98
Torta de camarão e palmito.....	101
Spaghetti frio com camarões e ervilhas.....	102
Pesto genovês.....	103
Talharim com <i>funghi secchi</i>	104

ENTRADAS

Introdução.....	105
Cogumelos recheados.....	107
Crostini com <i>fegattini</i>	108
Patê de fígado de frango.....	109
<i>Tapenade</i>	110
<i>Körösöt</i>	111
<i>Galantine italiana</i>	112
Berinjelas recheadas.....	115
<i>Coquilles Saint Jacques</i> com alho-porró.....	116
<i>Anchoyade</i>	117
Salada de <i>carpaccio</i>	118

REUNIÕES FORMAIS

Introdução.....	119
Pato à oriental.....	121
<i>Lapin à la moutarde</i>	122
Peixe com camarão em <i>papillote</i>	123
Linguado ao champanha.....	124
Pernil de cordeiro com purê de alho.....	125
Paqueta de frango com estragão.....	126
Suflê de queijo.....	129
<i>Balotine</i> de frango.....	130
Trutas recheadas.....	131
Postas de robalo à Suíça.....	132

LEVE

Introdução.....	133
<i>Escalope de thon antiboise</i>	135
<i>Farci de volaille au chou</i>	136
Spaghetti primavera.....	137
Linguado au <i>beurre blanc</i>	138
Costeletas de vitela com molho de alcachofra.....	139
<i>Agnollotti</i> de ricota ao burro e sálvia.....	140
<i>Pailard</i> com <i>fettuccine</i>	143
Camarões à <i>la nage</i>	144
Filé de robalo ao manjeriço.....	145
Robalo assado recheado com legumes.....	146

SOBREMESA

Introdução	147
<i>Cheesecake</i>	149
<i>Apfelstrudel</i> folhado	150
Crepes com maçã merengada	151
Mousse de melancia	152
Sorvete de coco no abacaxi	153
Goiabas com sorvete	154
<i>Charlotte</i> de damasco	157
Arroz do Japão	158
Sopa fria de frutas com sorvete	159
<i>Semifredo</i> de manga com figos	160

CAFÉ

Introdução	161
Café à moda brasileira em coador de pano/em coador de papel	163
Café, cravo e canela	164
Café turco	165
Café <i>brûlot</i>	166
<i>Melba coffee</i>	167
<i>Mazagan</i>	168
Café flambado	171
Café vienense	172
Café cubano	173
Café havaiano	174





Cursos de Culinária
RUA OSCAR FREIRE 1463
CEP 05409 - SÃO PAULO - SP.

Créditos: «Criação, planejamento, layouts, produção, paste-up»: D'Art Merchandising e Comunicação Ltda. - Fotos: João Cloves Tenório de Vasconcelos - Consultor Culinário: Saul Galvão - Fotolitos: Mypint. Impressão Gráfica Bradesco S.A.

Capa: Foto superior: *Boeuf Stroganoff*, pág. 79 - Foto inferior: *Carpaccio de carne e seus dois molhos, italiano e o com parmesão*, pág. 21.

Os direitos de publicação deste livro pertencem à Companhia União dos Refinadores - Açúcar e Café, sendo proibida sua reprodução total ou parcial.

COMPANHIA **UNIÃO** DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ