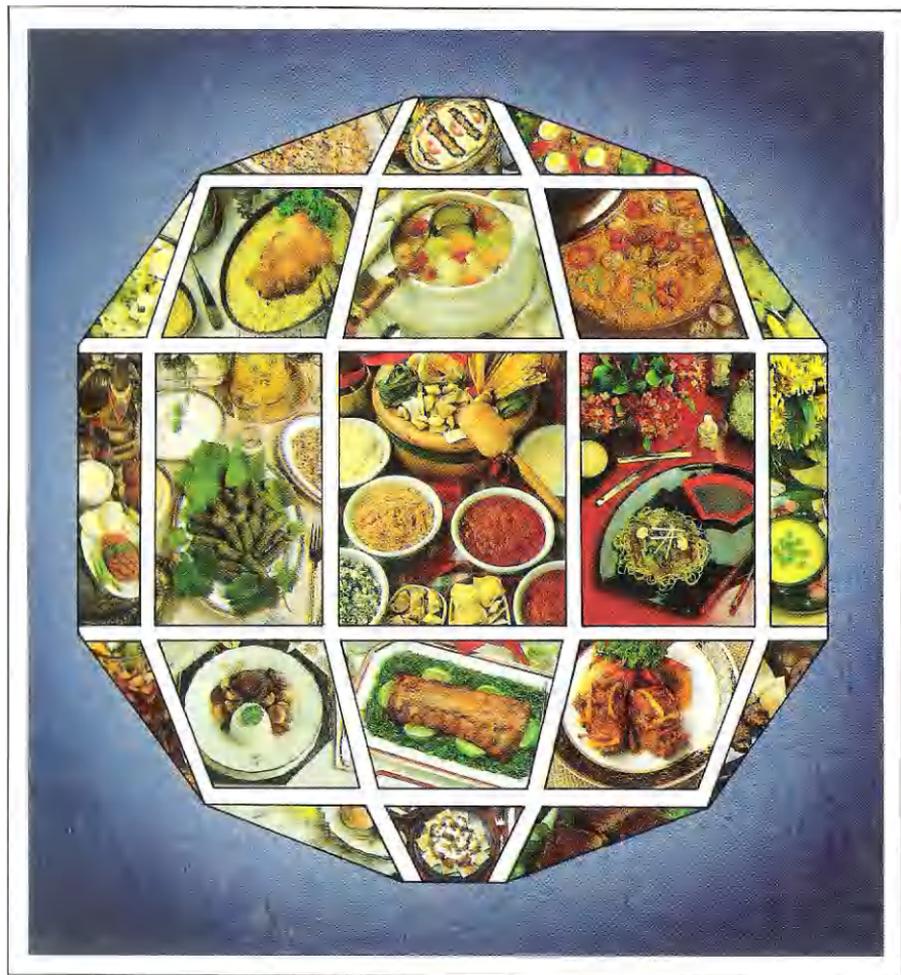
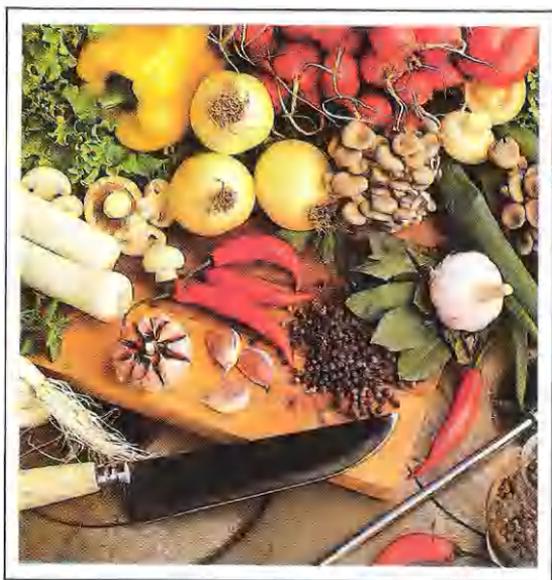


A VOLTA AO MUNDO EM 120 RECEITAS



COLEÇÃO **UNIÃO** VOLUME 2

A VOLTA AO MUNDO EM 120 RECEITAS



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

Criação, planejamento, layouts e produção:
D'Art Merchandising e Comunicação Ltda
Fotos: Antonio Salles Filho
Consultor Culinário: Saul Galvão



Café

PILAO

CAROCCIO

UNIAO

COZINHA É CULTURA

Ela reflete, muito mais do que a simples luta pela sobrevivência, a necessidade de se alimentar, pois espelha muito dos usos e costumes de um povo, sua organização social e cultura.

Além de mostrar como um grupo social se relaciona com o seu meio ambiente, como ele aproveita os meios que a natureza pôs à sua disposição e também os meios técnicos que pode utilizar, a cozinha revela também outros aspectos importantes da cultura. A mesa sempre foi um centro muito importante para a convivência humana. Ela simboliza a organização da família, e é em torno dela que muitos assuntos familiares são resolvidos. À mesa, o homem festeja suas alegrias e chora suas dores.

A importância da cozinha na vida social pode também ser avaliada pelas regras morais e religiosas que, muitas vezes, a cercam. São muitas as religiões que têm ensinamentos e regras sobre os hábitos alimentares.

A cozinha acompanha também o homem em sua evolução. O primeiro alimento não cru que o homem provou foi provavelmente um assado, “um churrasco” de dinossauro. Só o aparecimento da técnica da cerâmica é que possibilitou ao homem outras preparações mais elaboradas.

A evolução pode ter sido (e foi mesmo) muito grande, mas a cozinha continua a refletir essa integração aos meios técnicos e ingredientes possíveis.

Ela tem origens bem regionais, limitada aos recursos de uma área determinada. Mas, aos poucos foi se expandindo e há hoje uma tendência para uma certa internacionalização. Há pratos e costumes que nunca vão poder “viajar”, que vão continuar restritos aos seus lugares de origem, pois dependem de condições muito específicas. Mas outros vão se espalhando pelo mundo. A rigor, não se pode falar em cozinha nacional, não se pode falar em cozinha italiana, por exemplo. O que há é uma reunião de cozinhas regionais confinadas no espaço geográfico de um país. E muito dessas cozinhas vai atravessando essas fronteiras regionais e nacionais.

O comércio, a evolução da ciência da agronomia, os meios de transporte modernos, as viagens e migrações de povos e as comunicações são fatores importantes nessa transformação da culinária.

A cozinha sempre viajou. Mas era uma viagem lenta. Muitos dos ingredientes que, por exemplo, são encarados como europeus, vieram mesmo é da América e da Ásia. A eterna discussão sobre o local do nascimento da massa, que teria sido trazida da China para a Itália por Marco Polo, ilustra essas “migrações culinárias”

Sem dúvida, hoje em dia tudo é mais rápido. A ciência permite que muitos vegetais e animais sejam adaptados com muita facilidade fora de suas regiões de origem. Alguns ingredientes, como o açúcar, o nosso café e o trigo, podem ser considerados “universais”, podem ser encontrados em muitos cantos do planeta. As especiarias foram o fator determinante da epopéia que Portugal legou ao mundo. Hoje em dia, quase todas as especiarias e temperos básicos estão à disposição de muitos cozinheiros.

Tudo isso foi aumentando o repertório dos ingredientes acessíveis ao cozinheiro para reproduzir pratos de outras regiões.

As viagens e as migrações são fatores importantes. Quem viaja e conhece novos pratos tem sempre a intenção de voltar a prová-los. A memória gustativa é muito importante para o homem.

As migrações acabam transportando também os hábitos culinários. O imigrante leva com ele a sua cozinha, que vai procurar adaptar aos meios que encontra na terra de adoção. A cozinha e os hábitos italianos que acabaram se arraigando em São Paulo são apenas um exemplo desse fato.

Finalmente, os meios de comunicação modernos permitem a divulgação rápida de usos e costumes. Uma receita "inventada" na França chega hoje rapidamente aos quatro cantos do mundo, por intermédio da imprensa e dos meios eletrônicos de comunicação.

A própria evolução da sociedade não pode ser desprezada. A chamada *haute cuisine* era um privilégio de poucos, dos mais abastados. À democratização da sociedade, seguiu-se a democratização culinária.

Os restaurantes tiraram a cozinha sofisticada dos palácios e a colocaram à disposição de quem tivesse dinheiro. E a faixa de pessoas que hoje frequentam os restaurantes se amplia dia-a-dia.

Os próprios chefes de cozinha também contribuíram para a popularização da cozinha. Muitas receitas regionais foram adaptadas e modificadas parcialmente por esses chefes, que as tornaram mais acessíveis a um maior número de pessoas. Alguns desses chefes são hoje "estrelas" que aparecem constantemente nas páginas de jornais e revistas divulgando a sua arte. *Bocuse, Troisgros, Vergé, Blanc, Marchese*, e tantos outros, são hoje em dia "cidadãos do mundo", conhecidos em muitos países.

Neste novo volume de sua série de livros, a União apresenta 120 receitas de 10 países diferentes, todos ricos em tradições culinárias. São receitas que refletem características nacionais e regionais de seus países de origem, mas que podem ser reproduzidas aqui com os meios que temos à disposição, pois todas foram testadas, utilizando meios normais, fogão caseiro e instrumentos comuns a tantas cozinhas. Algumas podem ser um pouco diferentes das originais, mas isso é natural. Afinal, são muitas as receitas de um mesmo prato e nem sempre os ingredientes têm os mesmos sabores.



DICAS

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

MEDIDAS PADRONIZADAS

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

OVOS

Foram utilizados os de tamanho extra grande, em temperatura ambiente.

VINHOS

Foram utilizados vinhos nacionais de boa qualidade, de acordo com os requisitos de cada receita. No caso dos brancos, escolhermos sempre os secos. É bom evitar os vinhos doces, ou suaves.

CREME DE LEITE

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

ÓLEO

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

BOUQUET GARNI

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

AL DENTE

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

CHAMPIGNONS

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

CALDOS E MOLHOS BÁSICOS

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

CALDO DE PEIXE *(fumê)*

Ingredientes

1 kg de cabeças e espinhas de peixe / 1 ½ litro de água / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1 cebola média, cortada em rodelas / 1 alho-porró / 1 cenoura média / 5 ramos de salsaína.

Modo de fazer

Coloque as cabeças e espinhas de peixe 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-a para posterior utilização.
Rendimento: 7 xícaras de chá

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

CALDO DE CARNE OU DE GALINHA *(consomê)*

Ingredientes

1 cenoura / 1 cebola média inteira / 4 cravos / 3 a 3 ½ kg de carne magra (ou galinha) e ossos / 10 grãos inteiros, sem moer, de pimenta-do-reino preta / 1 bouquet garni feito com 6 ramos de salsa, 1 folha de louro / 1 ramilho de tomilho e 1 cebolinha verde / folhas verdes de 1 alho-porró (ou 1 talo de salsaína picado) / 3 litros de água fria / 1 colher de chá rasa de sal.

Modo de fazer

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

Numa panela grande, leve os ingrediente 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 a galinha), os ossos e os temperos. Para desengordurar o caldo, deixe esfriar em temperatura ambiente e depois leve à geladeira por 6 a 8 horas. Passando esse tempo, com uma escumadeira ou colher de sopa, retire a gordura que se solidificou na superfície.

Rendimento: 7 xícaras de chá

CALDO DE GALINHA OU DE FRANGO

Ingredientes

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

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa panela grande. Leve ao fogo, deixe abrir fervura, baixe o fogo e deixe cozinhando durante 2 horas em fogo

brando. Vá retirando com uma concha a gordura que se forma à superfície. Coe muito bem e reserve para utilização posterior.

Rendimento: 7 xícaras de chá

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

BRODO

Ingredientes

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

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes numa panela grande. Cozinhe durante 3 horas no fogo bem baixo. Vá retirando a gordura que se forma à superfície. Pode-se colocar também 1 ovo inteiro, com casca, que vai ajudar a limpar o caldo. Coe numa peneira e deixe esfriar. Depois de 2 horas, coe de novo, num pedaço de pano.

Rendimento: 7 xícaras de chá

CALDO BÁSICO CHINÊS (simplificado)

Ingredientes

1 frango de 1/2 kg, cortado nas juntas / 1 kg de carne de porco cortada em cubos / 1 osso de pernil de porco cortado em pedaços / 1/2 cebola média ralada / 1 colher de chá de gengibre ralado / 1 colher de sopa de molho de soja / 1 ovo inteiro, com a casca.

Modo de fazer

Esse caldo deve ser preparado com bastante antecedência, pois leva muito tempo para clarificar.

Separe a carne branca do frango, descarte a pele e corte em cubinhos bem pequenos. A carne branca vai servir para clarificar o caldo na fase final. Coloque numa panela grande o frango restante, a carne de porco e o osso. Cubra com água (mais ou menos 2 litros) e leve ao fogo realmente brando. É preferível usar uma chapa de amianto entre o fogo e a panela. Cozinhe 2 1/2 horas nesse fogo realmente baixo. A água não deve ferver totalmente. A superfície do caldo deve apenas se mexer levemente e não borbulhar. Vá retirando, muitas e muitas vezes, a gordura que for se formando à superfície. O caldo chinês é realmente claro.

Retire do fogo, coe e descarte as carnes. Deixe esfriar e leve à geladeira por 6 a 8 horas. Em seguida, retire toda a gordura que se formou à superfície com muito cuidado.

Volte o caldo ao fogo brando. Acrescente os vegetais, o molho de soja e o ovo e deixe cozinhar por mais 1/2 hora, retirando sempre a gordura que se formar à superfície. Junte, então, os cubinhos de carne branca de frango para ajudar a clarificar. Cozinhe por mais 15 minutos, coe numa peneira e reserve. Deixe esfriar e coe novamente num pano limpo. Quem quiser, pode clarificar ainda mais, gelando o caldo pela segunda vez.

Rendimento: 7 xícaras de chá

BECHAMEL (*molho branco*)

Ingredientes

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

Modo de fazer

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

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

Rendimento: 2 1/2 xícaras

NOTA: se, apesar de todos os esforços, o *bechamel* encaroçar, passe rapidamente pelo liquidificador. Para guardá-lo por algum tempo, acrescente um pouquinho de manteiga, apenas para evitar que ele crie uma película.

COALHADA ÁRABE (*labanie*)

Modo de fazer

Coloque 200 g de coalhada branca comum em um filtro de papel, usado para coar café. Deixe durante 2 horas e utilize. Se deixar por mais tempo, a coalhada vai ficar mais consistente, quase um queijo fresco.

PIMENTA SÍRIA (*simplificada*)

Ingredientes

50 g de pimenta-do-reino preta, moída na hora / 20 g de pimenta-do-reino branca, moída na hora / 20 g de canela em pó.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e guarde para ir usando à medida da necessidade.

CREME AZEDO (*sauercrém*)

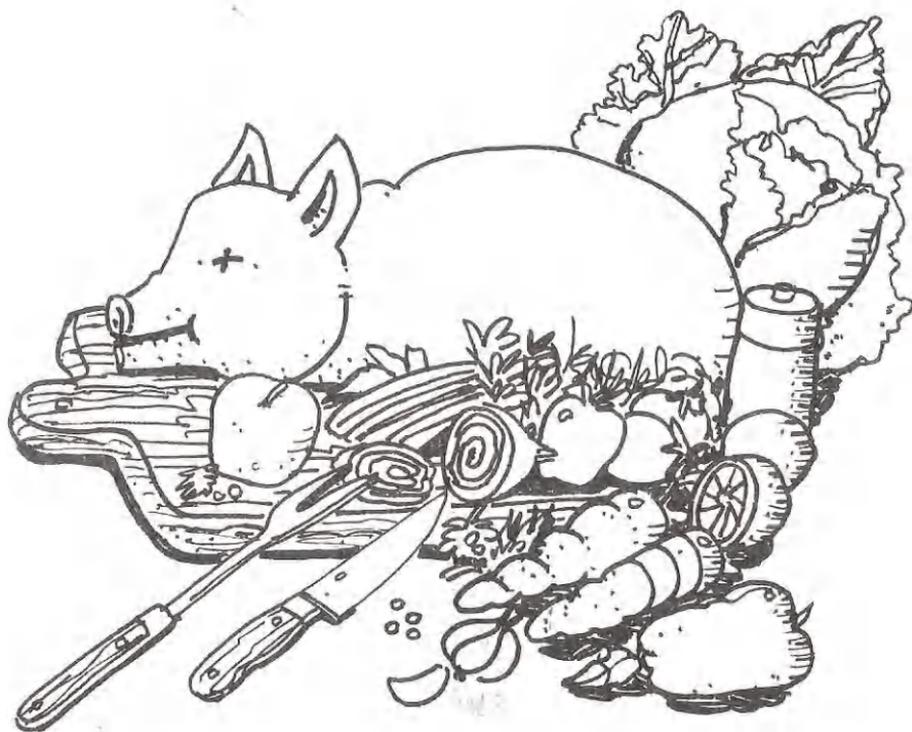
Ingredientes

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

Modo de fazer

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

COZINHA ALEMÃ



Quando se fala em cozinha alemã, o que vem à cabeça são os copiosos *eisbeins*, os *choucroutes* e muitos pratos com batatas. É lógico que a cozinha alemã vai muito além disso, mas esses pratos refletem uma das características principais de uma culinária séria, farta, substanciosa e bem adaptada ao clima.

Com o risco de cair no clichê, pode-se dizer que o porco, preparado de mil maneiras e presente em muitas conservas e embutidos, o repolho e a batata são importantes na cozinha teutônica.

A batata, originária da América, acabou influenciando profundamente os hábitos culinários da Alemanha, onde começou a ser aproveitada antes que em outros países da Europa. Um pouco antes da Revolução, os franceses ainda usavam a batata para alimentar animais e se espantavam com a popularidade do tubérculo na vizinha Alemanha. A França, no caso, acabou dando razão à Alemanha e hoje a batata é muito popular lá também. Aliás, a batata se espalhou pelo mundo todo.

É ela a base da sopa de batata à moda de Berlim, misturada ao *bacon*, à carne de porco defumada, à cebola e temperos. Uma sopa bem próxima das origens, bem próxima da terra.

Muitas das sopas alemãs e européias são excelentes para o inverno.

A sopa de lentilhas é quase uma refeição em si e não só uma entrada, pois combina esse vegetal com muita carne de porco e embutidos. Uma sopa que também é popular na vizinha Alsácia.

O repolho em suas variadas cores e modos de preparo aparece em muitos pratos, como no pato assado com repolho roxo, que parece ser bem mais popular nos restaurantes alemães do Brasil do que na própria Alemanha. Aliás, esse é um fenômeno que acontece freqüentemente quando se transplantam cozinhas e hábitos populares: alguns pratos realmente agradam em seus novos ambientes.

Mas o repolho provavelmente atinge seu apogeu na cozinha alemã ao ser transformado em *choucroute*. Os alemães realmente inventaram uma forma simples e engenhosa de transformar essa verdura, de atrativos limitados em si, num prato aromático e muito particular. Há *choucroutes* que parecem pesados, têm aroma marcante demais. Mas o *choucroute* cozido no vinho branco, como na Renânia, região vinhateira, chega a ser delicado e não é nada pesado. Na Alemanha, há também o costume de se refogar o *choucroute* na gordura de ganso, que lhe dá um toque especial.

Outra característica do *choucroute* é a sua grande versatilidade, pois admite muitas combinações. Servido ao lado de salsichas, carnes defumadas e linguiças, compõe o que se convencionou chamar aqui de *choucroute garnie*. Na Alemanha, a arte de fazer essas salsichas e linguiças, desses "parceiros" do *choucroute*, atingiu um alto nível. Cada região tem a sua salsicha, ou linguiça. A *weisswurst*, a linguiça branca de vitela; a universal *frankfurter* que hoje se espalhou pelo mundo e com a qual são feitos milhões de cachorros-quentes; as linguiças defumadas da Baviera e a grande *bockwurst* são só alguns exemplos.

O *kassler*, a costeleta de porco defumada que também é parte integrante do *choucroute garnie*, revela outra faceta interessante da culinária alemã: os seus defumados. De novo, a presença marcante do porco. Nesse setor, os presuntos defumados de *Westphalia*, com aroma de zimbro, estão entre os mais famosos do mundo.

Mas talvez seja com o *eisbein*, o típico Joelho de Porco, que o *choucrou-te* seja mais popular no Brasil. Normalmente esse Joelho de Porco é apenas cozido, mas o *eisbein* à pururuca é realmente uma excelente variação sobre o mesmo tema.

Na Alemanha são comuns os pratos com paladar levemente azedo, meio azedo e meio doce. E esse paladar aparece um pouco nas costeletas com molho picante e no filé com pepino.

A carne marinada, a *sauerbraten*, se espalhou também pelo mundo e reflete o paladar por carnes cozidas com molhos marcantes. Aliás, essa carne é preparada de uma maneira que lembra os pratos de caça, outra grande paixão alemã.

É a cerveja, e não o vinho, a companhia habitual do alemão à mesa. Afinal, um país que consome perto de 150 litros de cerveja por habitante (velhos e crianças incluídos) a cada ano e tem mais de 1.200 cervejarias, tem mesmo de ter muito amor por essa bebida. Nas regiões tipicamente vinícolas, como *Baden*, *Rhenania*, *Mosel* e outras, se consome muito vinho, mas muitas vezes fora da refeição. Os vinhos brancos alemães são normalmente doces, excelentes para muitas ocasiões, mas que dificilmente se casam com a cozinha local.

E esse amor à cerveja também aparece na cozinha, pois são muitos os pratos preparados com ela, entre os quais o lombo cozido na cerveja.

A cozinha alemã também é rica em receitas de peixes, dos defumados do Mar do Norte, ideais para o clima frio da região, aos salmões do Reno. O *gratin* de peixe é uma receita da Baviera e combina o peixe, a batata e o ligeiro paladar picante da mostarda.

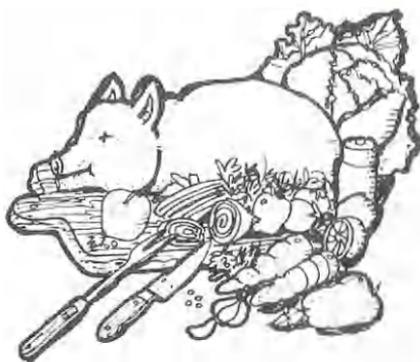
O receituário alemão é realmente rico e variado, mas talvez seja na confeitaria que ele atinja o seu auge. O alemão gosta muito de doces, que come após as refeições e também nos chás da tarde. A confeitaria alemã se rivaliza com a da vizinha Áustria, reconhecida como uma das melhores do mundo. A Floresta negra é um dos representantes mais ilustres dessa arte, assim como as suas massas folhadas que compõem os maravilhosos *strudels*, dos quais o de damasco é um exemplo.



COZINHA ALEMÃ

ÍNDICE

Sopa de batata à moda de Berlim	13
Sopa de lentilhas com costelinhas (<i>Linsesuppe</i>)	14
Carne marinada (<i>Sauerbraten</i>)	15
Filé com pepino	16
<i>Gratin</i> de peixe com batatas (<i>Friesicher Pfannfisch</i>)	17
Pato com repolho roxo	18
Joelho de porco com <i>choucroute</i> (<i>Eisbein mit Sauerkraut</i>)	21
<i>Choucroute</i>	22
Costeletas de porco no molho picante	23
Lombo de porco na cerveja	24
Floresta negra	25
<i>Strudel</i> de damasco	26



SOPA DE BATATA À MODA DE BERLIM

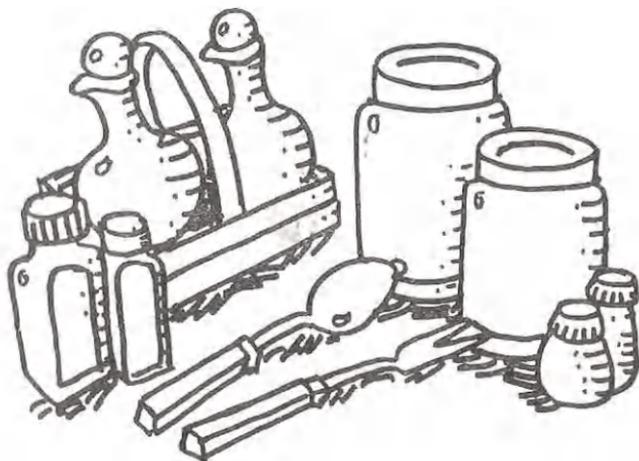
Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga / 250 g de bacon em fatias, cortado em tiras de 1 cm / 1 cebola média em rodelas / 1 talo de salsão picado / 1 cenoura média em rodelas bem finas / 1 kg de batatas descascadas e cortadas em cubos de 2 cm / 1 litro de brodo (ver dicas, pág. 7) / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de salsinha picada.

Modo de fazer

Esquente a manteiga numa panela grande em fogo médio e frite o bacon durante 3 minutos. Acrescente a cebola, o salsão e a cenoura. Refogue até que a cebola comece a pegar cor. Junte as batatas e o brodo. Baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora. Retire, então, metade (ou até um pouco mais) da batata e um pouco do caldo. Misture ambos, batendo no liquidificador. Retorne o creme obtido à panela. Salgue, apimente e junte a salsinha. Deixe cozinhar por mais 5 a 10 minutos. Sirva.

Rendimento: 4 porções



SOPA DE LENTILHAS COM COSTELINHAS

(LISENSUPPE)

Ingredientes

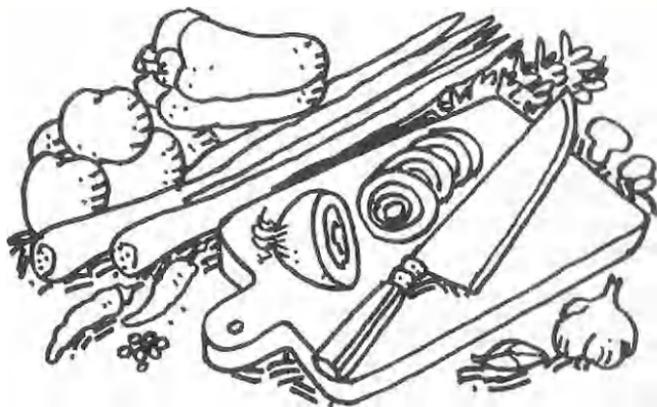
250 g de lentilhas / 2 litros de água / 1 cebola média, espetada com 2 cravos / 4 ramos inteiros de salsa / 2 folhas de louro / 200 g de bacon em fatias, picado / 8 costelinhas magras de porco / 4 batatas médias, cortadas pela metade / 8 salsichas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Na véspera, coloque as lentilhas de molho em água. No dia seguinte, esgote essa água e ponha as lentilhas numa panela média. Acrescente 2 litros de água, a cebola, a salsa e o louro. Leve ao fogo alto. Quando abrir fervura, coloque o *bacon* e as costelinhas. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 2 horas. Quando a sopa já estiver no fogo por 1h30, acrescente as batatas. Faça furinhos nas salsichas, para que elas não estourem. Coloque as salsichas na panela 15 minutos antes da sopa ficar pronta.

Quando a sopa estiver pronta, salgue e apimente. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções



CARNE MARINADA

(SAUERBRATEN)

Ingredientes e utensílios

100 g de bacon em fatias / 1 kg de contrafilé numa só peça / barbante para amarrar a carne / 1 cebola grande, picada / 2 cenouras médias em rodela / 3 xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 1/2 xícara de chá de vinagre de vinho tinto / um talo de salsa picado / 1 folha de louro / 4 grãos de zimbro / 3 cravos / 4 grãos de pimenta-do-reino preta / 2 colheres de sopa de amêndoas (ou castanhas de cajú) / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo / 1 colher de sopa de uvas-passa pretas, sem sementes / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 3 colheres de sopa de sauercream (ver dicas, pág. 8) / papel absorvente.

Modo de fazer

Corte 50 g de bacon em tirinhas bem finas. Introduza essas tirinhas na carne. Faça cortes horizontais em vários pontos da carne e, em cada corte, coloque uma fatia do bacon restante. Amarre a carne com o barbante e reserve.

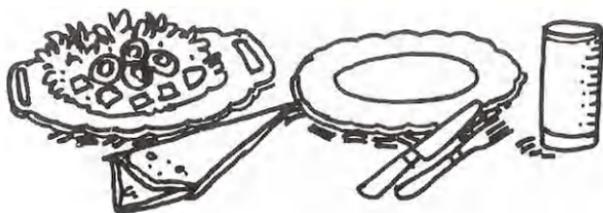
Prepare uma marinada, misturando os ingredientes em um refratário: cebola, cenouras, caldo de carne, vinagre, salsa, louro, zimbro, cravos e pimenta-do-reino.

Coloque a carne nessa marinada e deixe na geladeira durante 2 dias. Na hora de preparar o prato, comece pelas amêndoas, cozinhando-as rapidamente em água quente, por 3 minutos. Tire do fogo, pique em pedaços pequenos e reserve.

Retire a carne da marinada e seque bem, usando um papel absorvente. Salgue e apimente a carne. Reserve a marinada.

Esquente a manteiga e o óleo numa panela e doure bem a carne de todos os lados. Junte 2 xícaras de chá da marinada e igual quantidade de água. O líquido deve ficar na altura da carne. Baixe o fogo e deixe cozinhar durante 1h30. Retire a carne e conserve em local quente. Aumente o fogo para reduzir o molho que restou. Coloque no molho as amêndoas picadas, as passas, o vinho e o sauercream. Verifique o tempero. Deixe reduzir até engrossar. Sirva a carne com o molho em separado.

Rendimento: 4 porções



FILE COM PEPINO

Ingredientes

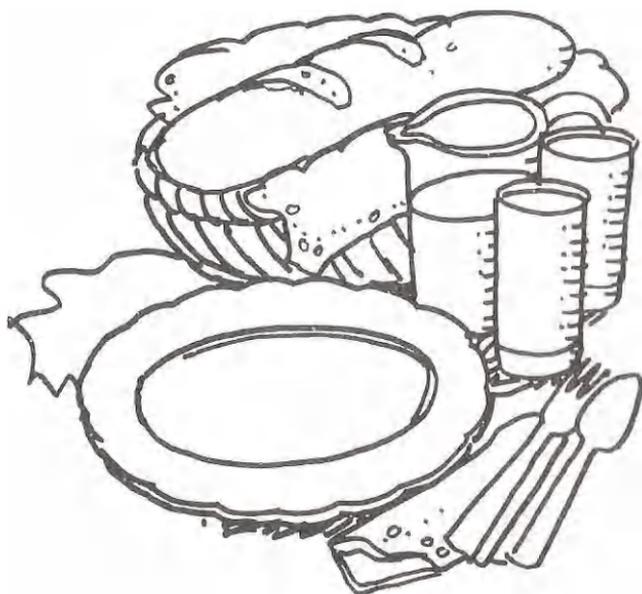
1 kg de filet mignon, cortado em bifes de 3 cm cada um / 1 colher de sobremesa de sal / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo / 2 cebolas médias, picadas / 1 colher de sobremesa de mostarda / 1 colher de café de páprica doce / 150 g de pepinos em conserva, cortados em rodelas bem finas / 4 colheres de sopa de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) ou água / 200 g de creme de leite azedo - sauercream - (ver dicas, pág. 8).

Modo de fazer

Salgue os bifes. Frite um a um na manteiga misturada com o óleo. Reserve em lugar quente.

Na mesma frigideira, frite a cebola. Acrescente a mostarda e a páprica, os pepinos e o caldo de carne. Deixe ferver rapidamente e acrescente o creme de leite. Prove o sal e derrame sobre os filés.

Rendimento: 4 porções



GRATIN DE PEIXE COM BATATAS

(FRIESICHER PFANNFISCH)

Ingredientes

600 g de filés de badejo de 2 cm de espessura / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 4 colheres de sopa de óleo de milho / 4 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola grande picada / 1 colher de chá de mostarda picante / 400 g de batatas, cortadas em rodela bem finas / 1 xícara de chá de sauer-cream (ver dicas, pág 8).

Modo de fazer

Corte os filés de badejo em cubos de 2 cm. Salgue, apimente e passe pela farinha de trigo. Bata para retirar excessos.

Esquente numa frigideira 2 colheres de óleo de milho e 2 de manteiga e frite os cubos de peixe em fogo médio. Acrescente a cebola picada e frite até começar a dourar. Escorra a gordura e junte a mostarda. Deixe esquentar e retire a frigideira do fogo.

Em outra frigideira, esquente, no fogo mais forte, o restante do óleo e da manteiga e frite as fatias de batata.

Monte o prato num refratário que possa ir ao forno e à mesa. Divida a batata em 2 porções. Forre o fundo do refratário com 1 porção. Coloque também, no fundo do refratário, a manteiga com óleo em que a batata foi frita.

Sobre as batatas, coloque o peixe com cebola e mostarda. Em seguida, a outra metade da batata. Finalmente, espalhe o sauer cream.

Esquente o forno (fogo médio) e gratine o peixe por 20 minutos, até a parte de cima começar a dourar.

Rendimento: 4 porções



PATO COM REPOLHO ROXO

Ingredientes - pato

1 pato de 2 ½ kg / 1 colher de sopa de sal / caldo de 1 limão médio / 1 cebola média picada / 2 dentes de alho amassados / 1 colher de sopa de salsinha, cebolinha verde e mangerona, picadas / 3 colheres de sopa de óleo / 1 colher de café rasa com pimenta vermelha seca e moída / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 2 xícaras de chá de água / 150 g de manteiga / 1 colher de sopa de mostarda / 100 g de bacon em fatias.

Ingredientes - repolho roxo

1 repolho roxo pequeno / 1 maçã média ácida / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 folha de louro / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto / 1 colher de chá de açúcar UNIAO / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Na véspera, limpe o pato e esfregue muito bem com uma mistura de sal, limão, cebola, alho, salsinha, cebolinha, mangerona, óleo e pimenta. Coloque o pato numa vasilha funda, derrame o vinho e a água sobre ele e deixe repousar até o dia seguinte.

No dia do preparo, coloque o pato com a marinada que se formou em uma panela grande e deixe cozinhar durante 1h30, até amaciar. Se necessário, acrescente mais água.

Retire o pato da panela, unte-o com uma mistura de manteiga e mostarda. Coe a marinada que restou na panela. Coloque o pato coberto com *bacon* em uma assadeira e leve-o ao forno forte, para pegar cor, regando sempre com a marinada.

Modo de fazer - repolho

Pique o repolho bem fininho. Lave e escorra bem. Reserve.

Descasque e pique a maçã. Reserve.

Numa panela de fundo grosso, derreta a manteiga. Acrescente o repolho e a maçã. Misture bem. Junte o louro, o vinho, o vinagre e o açúcar e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo. Salgue e apimente. Deixe no molho por mais 20 minutos.

Sirva o repolho ao lado do pato, em uma travessa.

Rendimento: 4 porções

À direita: pato com repolho roxo.





JOELHO DE PORCO COM CHOURROUTE

(EISBEIN MIT SAUERKRAUT)

Ingredientes e utensílio

1 bom Joelho de porco, perto de 1 kg / barbante para amarrar a carne / sala a gosto / 1 colher de sopa de gordura de porco / 2 cebolas médias picadas / 1 kg de chourroute (ver receita, pág. 22).

Modo de fazer

Lave bem o Joelho de porco e amarre com o barbante, para que a carne não se solte durante o cozimento.

Esquente bastante água com sal e cozinhe o Joelho de porco durante 1h30. Verifique se está bem cozido.

Em outra panela, esquente a gordura de porco e frite rapidamente as cebolas, até que comecem a dourar. Junte o *chourroute* e misture bem. Deixe no fogo até que o *chourroute* fique bem quente.

Sirva bem quente, colocando o Joelho de porco sobre o *chourroute*. Como guarnição, um purê de ervilhas acompanha bem o prato e é tradicional na Renânia.

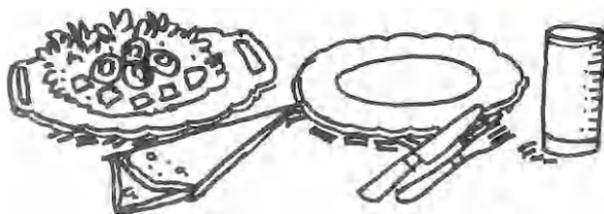
Rendimento: 4 porções

NOTA: o *eisbein* pururuca pode ser uma variante agradável. No caso, coloque o Joelho de porco numa assadeira e leve ao forno médio durante 1 hora. Deve ficar bem seco e dourado.

Enquanto isto, esquente bem, até fumerar realmente, 1 litro de óleo ou gordura de porco, de preferência.

Tire o *eisbein* do forno. Passe um gelo pela pele e, em seguida, utilize uma concha e regue-o com a gordura bem quente. O contraste de temperaturas ajuda a pururucar.

A esquerda: Joelho de porco com chourroute (Eisbein mit Sauerkraut).



CHOUROUTE

Ingredientes

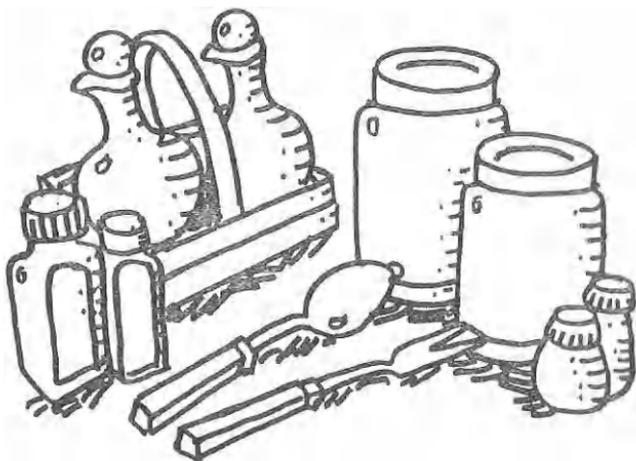
1 kg de repolho branco / 2 colheres de sopa de gordura de porco / 200 g de toucinho em tiras / 3 cebolas médias, cortadas pela metade / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 2 xícaras de chá de água / sal a gosto.

Modo de fazer

Corte o repolho em tirinhas realmente finas. Lave muito bem e reserve. Esquente a gordura numa panela grande e com fundo bem espesso. Coloque o toucinho, as cebolas e o repolho. Cubra com o vinho e a água. Salgue. Cozinhe em fogo lento durante 2 horas, acrescentando água quando necessário.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o chamado *choucroute garnie* é esse *choucroute* com vários ingredientes, como o *kassler*, que vem a ser a costela de porco defumada; com costeletas de porco, salsichas, etc. Pode-se preparar à parte as carnes e os frios. Mas pode-se, também, colocar as carnes para cozinhar com o *choucroute*. No caso, coloque a carne de porco fresca para cozinhar durante 1 1/2 horas antes do *choucroute* ficar pronto. O *kassler*, que é defumado, pode ser colocado 1/2 hora antes, junto com as salsichas.



COSTELETAS DE PORCO NO MOLHO PICANTE

Ingredientes

8 costeletas pequenas de porco / 1½ colher de sopa de cominho moído / 2 colheres de sopa de manteiga / 1½ cebolas médias, picadas / 1/2 xícara de chá de água / 4 pimentões vermelhos, sem peles e sem sementes, cortados em quadradinhos / 6 sementes inteiras de zimbro / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

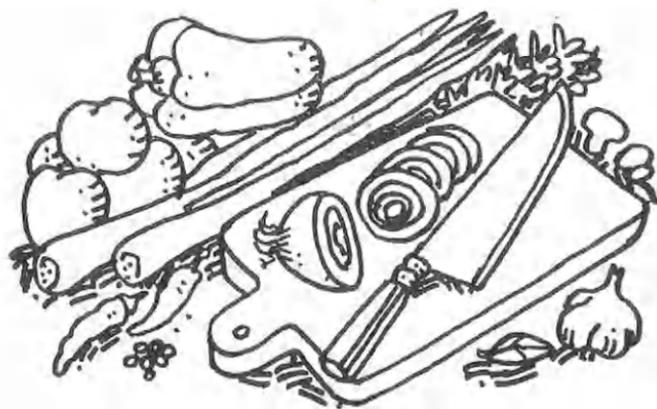
Desosse as costeletas e bata com um martelo, para afiná-las. Passe-as pelo cominho e retire os excessos.

Esquente a manteiga e frite as costeletas rapidamente. Acrescente a cebola e deixe dourar um pouco. Junte, então, 4 colheres de sopa de água, os pimentões e o zimbro. Baixe o fogo, tampe a panela e cozinhe durante 20 minutos. Acrescente mais água, se necessário.

Verifique se as costeletas estão bem fritas, retire-as e conserve-as em lugar quente.

Dissolva a farinha na água que sobrou e acrescente ao molho da panela, voltando-a ao fogo, para reduzir o líquido. Salgue e apimente. Quando o molho adquirir consistência, volte com as costeletas, para pegarem um pouco de tempero e também para esquentarem. Verifique o tempero e sirva com arroz branco ou repolho cozido.

Rendimento: 4 porções



LOMBO DE PORCO NA CERVEJA

Ingredientes e utensilio

1 ½ kg de lombo de porco / 1 colher de sopa rasa de sal / 1 limão / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino preta, moída / 750 g de cebola cortada em rodelas / 100 g de bacon em fatias / 1 colher de sopa de salsa, cebolinha e coentro picados / 2 xícaras de chá de cerveja / papel alumínio.

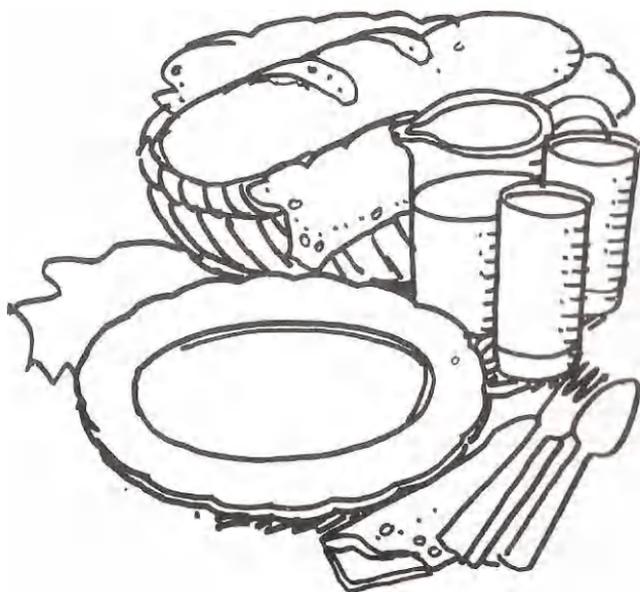
Modo de fazer

Corte o lombo em cubos de 3 cm e tempere com sal, limão e pimenta. Deixe repousar por 1 hora.

Numa frigideira grande, frite o *bacon* e retire. Na gordura que ficou, frite o lombo até pegar cor. Retire e reserve. Na mesma frigideira, frite a cebola. Retire e reserve.

Numa forma refratária, coloque a metade da cebola frita, o lombo e o *bacon*. Cubra com o restante da cebola. Espalhe os temperos (salsa, cebolinha e coentro). Regue com a cerveja. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno médio por 1 hora. Prove o sal do molho e sirva.

Rendimento: 4 porções



FLORESTA NEGRA

Ingredientes e utensílio - bolo

8 ovos / 8 colheres de sopa de açúcar **UNIÃO** / 6 colheres de sopa de farinha de trigo / 3 colheres de sopa de chocolate amargo em pó / 1 colher de sobremesa de fermento em pó / 1 colher de sobremesa de manteiga / 1 forma de 30 cm de diâmetro.

Ingredientes - recheio

200 g de cerejas no *maraschino* / 250 g de creme de leite / 2 colheres de sopa de açúcar de confeitiro **GLAÇÚCAR** / 80 g de chocolate raspado em lâminas finas.

Ingredientes - cobertura

250 g de creme de leite / 200 g de chocolate amargo em pó / 70 g de chocolate amargo raspado em lâminas finas / 12 cerejas para a decoração / 1 colher de sopa de **GLAÇÚCAR**.

Modo de fazer - bolo

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve firme e reserve. Bata as gemas com o açúcar, até clarear e formar uma gemada clara, homogênea. Acrescente a essa gemada, aos poucos, a farinha e o chocolate em pó, peneirados com o fermento. Misture bem. Incorpore, aos poucos e mexendo delicadamente com uma colher de pau, as claras em neve.

Unte a forma com a manteiga e coloque a massa.

Esquente bem o forno em fogo forte. Quando o fogo estiver bem quente, coloque o bolo. Deixe assar por 30 minutos. Baixe o fogo e deixe o bolo no forno por mais 20 minutos. Retire e reserve.

Modo de fazer - recheio

Separe as cerejas do *maraschino*. Reserve os dois separadamente.

Coloque o creme de leite na batedeira elétrica e trabalhe até começar a engrossar. Junte o açúcar, misture bem e reserve.

Modo de fazer - cobertura

Coloque o creme de leite numa panela, leve ao fogo baixo e junte o chocolate. Deixe derreter todo o chocolate, mexendo sempre com uma colher de pau. Deixe esfriar e leve à geladeira. Quando estiver bem gelado, retire e coloque na batedeira de bolo. Bata até formar novamente um creme consistente. Reserve.

Modo de montar a floresta negra

Corte o bolo em 3 fatias horizontais. Coloque a primeira fatia, a de baixo, no prato de servir. Umedeça com o *maraschino* e coloque metade das cerejas e do recheio preparado com creme de leite e açúcar. Salpique com metade da raspa de chocolate (40 g). Coloque mais uma camada e repita a operação. Cubra, então, o bolo com a cobertura de chocolate. Espalhe a raspa de chocolate da cobertura (70 g) e decore com as cerejas. Finalmente, espalhe por cima o **GLAÇÚCAR**.

Rendimento: 10 a 12 porções

STRUDEL DE DAMASCOS

Ingredientes - massa

1 xícara de chá bem cheia de farinha de trigo (150 g) / 1 colher de café rasa de sal / 1 colher de chá de óleo / 1 colher de sopa de água morna / 1 ovo pequeno / farinha, gema, óleo e açúcar granulado DOÇÚCAR respectivamente para abrir, pincelar e polvilhar o strudel.

Ingredientes - recheio

5 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 1 1/2 xícara de chá de purê de damascos, cozidos no vapor (frescos ou secos) (250 g) / 1/2 colher de café de canela em pó / 1/3 xícara de chá de passas sem sementes (50 g) / 2 colheres de sopa de farinha de rosca / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina.

Modo de fazer - massa

Junte todos os ingredientes e sove a massa vigorosamente, batendo-a na pedra. Deixe descansar, enrolada num pano úmido, por cerca de 1 hora. Abra-a, então, com as mãos, formando uma banda de 2 palmos de comprimento por 1 de largura.

A massa deve ficar transparente como papel fino.

Descanse-a sobre um pano enfarinhado.

Coloque o recheio só em metade de largura. Dobre as duas extremidades sobre elas. Dê uma volta para fechar o doce, enrolando o que restar, sem apertar. Passe para as costas de uma assadeira untada. Pincele com a gema misturada com o óleo e leve ao forno pré-aquecido, com temperatura quente (200°C), durante 15 minutos.

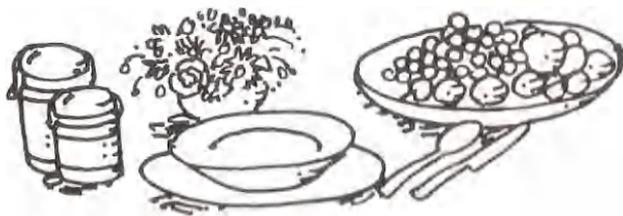
Pincele de novo, polvilhe com DOÇÚCAR e deixe no forno, com temperatura moderada (175°C) até estar sequinho, dourado e crocante.

Modo de fazer - recheio

Misture tudo, menos a manteiga ou margarina.

Utilize sobre a massa, conforme indicado acima, colocando a manteiga sobre o recheio.

Rendimento: 4 a 6 porções



COZINHA BRASILEIRA



A cozinha brasileira é tão grande e variada quanto o país. Do churrasco gaúcho ao pato ao tucupi paraense são milhares e milhares de quilômetros e muitas regiões e sub-regiões nas quais se integram às condições locais as principais correntes que formam a cozinha brasileira: a do índio, do negro e dos europeus de muitos países. Todos deixaram sua marca numa cozinha que é o retrato do país, uma feliz combinação de etnias e costumes.

No Sul, o churrasco é o principal traço, mas não se pode deixar de lado o arroz de carreiro. Ambos mostram aspectos importantes de cultura do Rio Grande do Sul. O gaúcho encontrou no churrasco uma forma de alimentação integrada ao meio ambiente. Enquanto em outras regiões a carne de boi e de cordeiro eram relativamente escassas, o gaúcho as encontrava com fartura nos campos. E ele soube transformar uma simples carne assada em arte.

O sal grosso é o único tempero, pois não mascara o gosto original da carne que deve ser assada no calor da brasa e nunca nas labaredas. Hoje o churrasco feito só com sal grosso acabou se impondo praticamente em todo o país.

O carreiro é outra figura importante da história do Rio Grande do Sul. Ele carregava as riquezas em suas longas viagens e levava sempre com ele um tripé de ferro, uma panela, muito charque, a carne seca, e arroz, alimentos que não se estragam facilmente. Nas paradas, armava o tripé e fazia o arroz com charque, que acabou sendo chamado de arroz de carreiro, normalmente consumido com farinha de mandioca, também usada pelo gaúcho que fazia o churrasco, para completar sua dieta rica em proteínas.

Já o barreado, bastante popular no Paraná, é uma das muitas versões que vamos encontrar pelo mundo inteiro do cozido. O nome vem do hábito de se selar com barro, de "barrear" a junção da tampa com a panela de barro. A carne cozida sob pressão fica realmente macia, desfazendo na boca.

Em São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Mato Grosso e Goiás predominam a cozinha chamada de "fundo de quintal", que utiliza ingredientes do quintal ou do sítio, como o porco, que fornece também a gordura para preparar outros alimentos; o frango, ovos e o que se pode apanhar na horta e na lavoura, além de muitas caças nos locais onde havia. Nas grandes cidades, a história é bem outra, mas estamos falando da cozinha que nasceu perto das raízes.

As semelhanças entre cozinhas interioranas de São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, parte de Goiás e Mato Grosso são evidentes.

A canjiquinha, por exemplo, é um prato bem mineiro e aproveita a quirera, o milho quebrado, cozida e misturada com carnes de porco e linguiças. Mas em São Paulo, existe também em algumas regiões o hábito de se fazer a canjiquinha com o suã do porco, com a espinha do porco, embora seja mais comum a utilização do arroz no lugar do milho.

O lombo de porco com tutu de feijão e couve também é comum a muitas regiões. As diferenças não chegam a ser grandes. Em Minas é costume se amassar todo o feijão, enquanto em São Paulo os grãos aparecem inteiros. A farinha pode também variar. Mas a essência é a mesma.

São Paulo, Minas, Goiás e Mato Grosso nasceram insulares, isolados do mar e voltados para o interior. Os bandeirantes de São Paulo tiveram papel importante na colonização das Minas Gerais, Goiás e Mato Grosso, o que só aumenta os traços de união.

É verdade que hoje em dia Minas é mais ciosa de suas tradições culinárias do que São Paulo. O sentimento de “mineiridade” e o apego às tradições que se vê nas pequenas cidades são fatores importantes para manter a cozinha autêntica.

É uma pena que as tradições sejam esquecidas. Nas velhas fazendas, antes da era da refrigeração, a carne de porco era aferventada e conservada em latões de gordura. Um hábito que foi praticamente esquecido, mas mantido na França, que soube manter as tradições. O *confi*, como veremos, é hoje uma das grandes especialidades da cozinha regional do Sudoeste.

A sopa de milho verde com cambuquira aparecia na época da colheita, “no tempo do milho verde”. Um prato bem simples, quase “um curau salgado”, mas com muito sabor. A cambuquira, o broto de abóbora, uma verdura riquíssima, é difícil de ser encontrada hoje em dia. Uma pena, (mais uma vez).

A galinhada, o arroz mole cozido com frango existe praticamente em todo o país, mas hoje é quase uma marca registrada da região do Triângulo Mineiro, onde o chamado açafão nacional é bastante comum. Esse açafão nacional é o ponto que destaca o prato triangulino de outras galinhadas.

A cozinha baiana é das mais ricas e tem também seu aspecto de “fundo de quintal” no interior. Mas é no litoral, em Salvador e outras regiões litorâneas, que aparecem seus pratos mais famosos, como o vatapá e o caruru. A influência africana é bastante sensível e o próprio uso do azeite de dendê a destaca. O vatapá pode dar um pouco de trabalho para ser feito, mas é um prato luxuriante, saboroso em sua profusão de peixes, camarões e outros ingredientes marcantes.

O caruru, com seus camarões e quiabo, é outro “sinônimo de cozinha baiana” e bem o merece.

A fritada de peixe e camarão é uma receita caseira pernambucana que é excelente dentro de sua simplicidade.

A confeitaria brasileira é das mais ricas e bastante carregada no açúcar. O amor aos doces e o hábito de usar muito açúcar são provavelmente boas heranças portuguesas. A ambrosia sulista e a cocada mole baiana são expressões religiosas dessa confeitaria generosa.



COZINHA BRASILEIRA

ÍNDICE

Arroz de carreteiro	31
Barreado	32
Frango caipira	33
Galinhada	34
Canjiquinha	35
Sopa de milho verde: burê	36
Lombo de porco com tutu de feijão	39
Vatapá	40
Caruru	41
Fritada de peixe e camarão pernambucana	42
Ambrosia de laranja	43
Cocada mole	44



ARROZ DE CARRETEIRO

Ingredientes

500 g de charque (carne seca) / 2 colheres de sopa de banha de porco (ou de óleo de milho) / 1 cebola média picada / 1 dente de alho picado / 500 g de arroz escolhido, lavado e escorrido / 1 colher de sopa de salsinha picada.

Modo de fazer

Coloque o charque de molho em água fresca. Deixe de molho por umas 3 horas e troque de água 3 vezes.

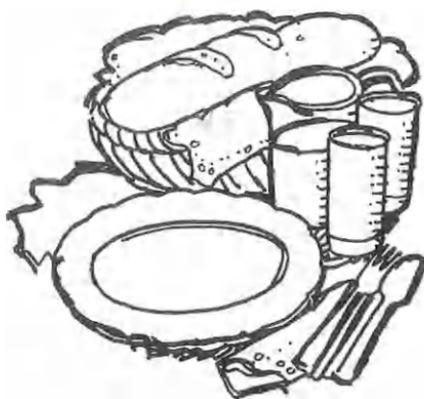
Cozinhe em água durante 10 minutos. Retire do fogo e esgote. Repita a operação: cozinhe de novo o charque durante mais 5 minutos e esgote a água. Corte em cubos de 1 cm. Reserve.

Esquente a banha em uma panela média e frite, em fogo médio, a cebola e o alho, até começarem a dourar. Junte, então, o arroz e frite bem. Coloque a carne seca e junte água até cobrir o arroz. A água deve ficar um dedo acima do arroz. No caso, 1 ¼ litros de água quente. Baixe o fogo e deixe cozinhar até o arroz amolecer. Não precisa secar toda a água, pois o arroz é meio papa mesmo.

Disponha o arroz na travessa que vai à mesa e salpique com a salsinha. Sirva com farinha de mandioca crua, ao lado. Cada pessoa se serve de farinha, à vontade.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o charque pode ser desfiado, em vez de cortado em cubos. Pode-se substituí-lo, também, por linguiça.



BARREADO

Ingredientes e utensílio

2 kg de costela, cortada em pedaços de 5 cm ou 1 kg de músculo, cortado em cubos de 5 cm / 1 colher de café de sal / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino preta, moída / 2 xícaras de chá de vinagre de vinho tinto / 2 xícaras de chá de gua / 1 pitada de cominho / 250 g de toucinho, cortado em fatias finas e, depois, em tiras de 4 cm / 4 cebolas médias, cortadas em rodelas / 250 g de linguiça, cortada em rodelas de 1 cm / 250 g de paio, cortado em rodelas de 1 cm / 300 g de farinha de mandioca / 1 panela de barro com tampa.

Modo de fazer

Comece a preparar com bastante antecedência, 6 horas, pelo menos. Primeiro, tempere a carne com sal, pimenta, vinagre, água e cominho. Deixe descansar durante 3 horas.

Forre o fundo da panela de barro com metade das cebolas e o toucinho. Misture o restante da cebola com a linguiça e o paio.

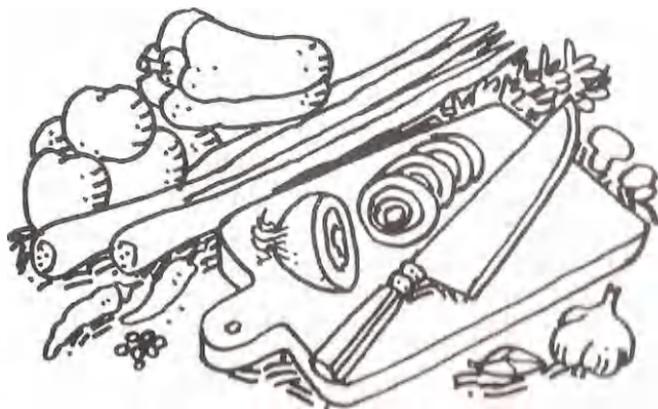
Coloque na panela, sobre as cebolas e o toucinho uma camada de carne.

Depois, uma camada da mistura de linguiça. Vá alternando as camadas, até colocar tudo na panela.

Misture a farinha com água até conseguir uma papa. Coloque a tampa na panela e sele ou "barreie" com essa papa.

Leve ao fogo brando e cozinhe durante 2 ½ horas. A carne deve ficar desmanchando. Antes de servir, verifique o tempero. Sirva com arroz branco ou com pirão feito com parte do caldo de carne e farinha de mandioca.

Rendimento: 6 porções



FRANGO CAIPIRA

Ingredientes

1 1/2 xícara de chá de banha de porco / 1 frango (caipira, de preferência) de 1 1/2 kg, cortado nas juntas / 2 cebolas médias, picadas / 4 dentes de alho, picados / 1 tomate sem pele e sem sementes, picado / 1 colher de sopa de cebolinha verde, picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 xícaras de chá de água quente.

Modo de fazer

Esquente a gordura em fogo forte. Use uma panela grande, de ferro batido, de preferência. Vá fritando o frango, colocando dois ou três pedaços por vez. Eles devem ficar bem dourados, tostados. Vá retirando, à medida em que forem ficando prontos.

Escorra 2/3 de gordura e volte os pedaços de frango à panela. Acrescente a cebola e o alho e frite até dourar.

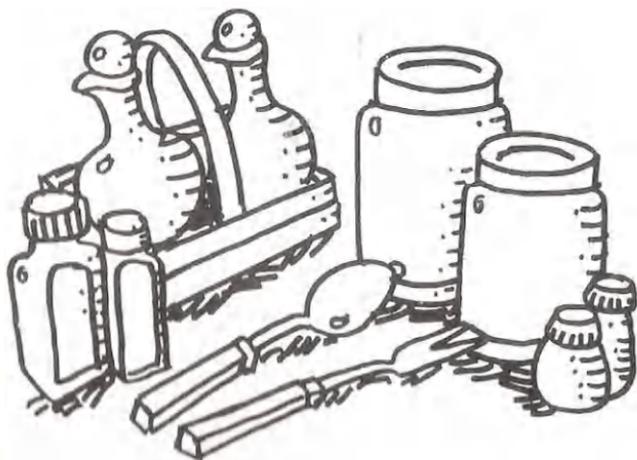
Adicione, então, o tomate e a cebolinha. Salgue e apimente.

Baixe bem o fogo e vá colocando a água aos poucos. Coloque 1/2 xícara, deixe secar e repita essa operação 4 vezes, até o molho engrossar. O frango deve cozinhar lentamente.

Verifique se o frango está macio. Se ainda estiver um pouco firme, vá colocando mais água até ele ficar pronto.

Confira o tempero e sirva com arroz branco. O arroz molhado com o caldo fica muito gostoso.

Rendimento: 4 porções



GALINHADA

Ingredientes

1 galinha de 2 a 2½ kg, cortada nas juntas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / suco de 1 limão / 3 colheres de sopa de banha (ou 1 xícara de chá de óleo de milho) / 1 cebola grande picada / 2 dentes de alho, picados / 2 tomates sem peles e sem sementes, picados / 1 colher de chá de cebolinha verde picada / 1 colher de chá de salsinha picada / 1 kg de arroz escolhido, lavado e escorrido / 1 colher de café de açafrão nacional (ou 1 porção de açafrão importado) / 2 litros de água / 1 folha de louro.

Modo de fazer

Comece a preparar com várias horas de antecedência. Lave e seque bem os pedaços de galinha. Tempere com sal, pimenta e o suco de limão. Deixe descansar nesse tempero durante umas 3 horas.

Esquente a banha numa panela grande, de fundo espesso, de preferência. Frite muito bem os pedaços de galinha, que devem ficar bem dourados. Use fogo forte.

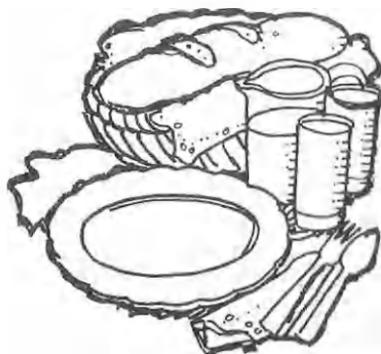
Na mesma panela, frite, então, até começar a dourar, a cebola. Junte os tomates, as cebolas e a salsa.

Coloque o arroz na panela e frite muito bem. Junte o açafrão e misture bem. Salgue e apimente com cuidado, pois o frango já foi temperado. Acrescente a água e a folha de louro. No momento em que a água abrir fervura, baixe bem o fogo.

Cozinhe no fogo baixo até a galinha ficar macia e o arroz cozido, perto de 45 minutos. Na galinhada, o arroz é meio papa e não soltinho.

Se a galinha não ficar macia no tempo indicado, acrescente mais água e continue cozinhando até ela ficar pronta.

Rendimento: 8 porções



CANJIQUINHA

Ingredientes

500 g de quirera de milho amarelo, escolhida / sal e pimenta-do-rei-no preta, moída, a gosto / 500 g de costelinhas de porco, separadas nos ossos / 400 g de lombo de porco, cortado em cubos de 1 cm / 2 limões / 2 colheres de sopa de banha de porco / 300 g de linguiça de porco bem temperada, cortada em rodelas de 1 cm / 200 g de paio, cortado em rodelas de 1 cm / 1 cebola grande picada / 1 dente de alho picado / 4 tomates sem peles e sem sementes / 1 colher de chá de cebolinha picada / 1 colher de chá de salsa picada.

Modo de fazer

Cozinhe a quirera, no fogo médio, com muita água (perto de 2 ½ litros) e 1 colher de sopa rasa de sal. Deve levar 1 ½ hora para amolecer. A quirera cresce bastante, absorve muita água. Mexa com a colher de pau de tempo em tempo para evitar que ela grude no fundo.

Tempere as costelinhas e o lombo com sal, pimenta e limão. Reserve. Quando a quirera começar a amolecer, depois de 1 hora de fogo, mais ou menos, comece a preparar o refogado.

Esquente a gordura numa frigideira grande em fogo forte. Frite primeiro as costelinhas até ficarem bem douradas. Reserve.

Em seguida, frite o lombo, a linguiça e o paio. Vá reservando.

Na mesma frigideira, doure a cebola e o alho. Acrescente então, o tomate, baixe o fogo e deixe refogar por 10 minutos. Raspe o fundo da frigideira para aproveitar o suco das frituras anteriores. Coloque 1/2 xícara de água, volte as carnes à frigideira e deixe no fogo por mais 5 minutos, até a água se evaporar e o molho engrossar. Fica um molho escuro, quase ferrugem.

Verifique se a canjiquinha está macia. Em caso positivo, misture o refogado e cozinhe por mais 30 minutos, em fogo baixo. Se a canjiquinha estiver muito seca, acrescente duas xícaras de água. A canjiquinha é uma sopa grossa, quase uma papa.

Sirva com couve refogada (ver receita de lombo de porco com tutu de feijão).

Rendimento: 8 porções

NOTA: também é costume em Minas Gerais colocar couve rasgada na canjiquinha, um pouco antes do prato ficar pronto.



SOPA DE MILHO VERDE

(BURÊ)

Ingredientes

12 espigas de milho bonitas e novas / 2½ litros de água / 3 colheres de sopa de banha de porco / 1 cebola média, bem picadinha / 1 xícara de chá de leite / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 maço de cambuquira (broto de abóbora) picadinho (ou 1 maço de cebolinha) / 2 limões.

Modo de fazer

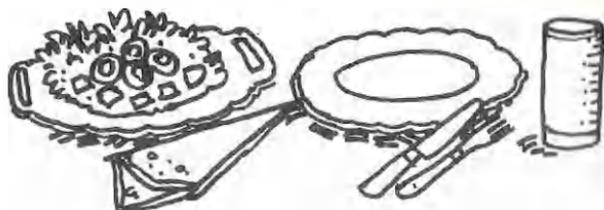
Com uma faca afiada, corte os grãos do milho, bem rente às espigas. Bata os grãos de milho no liquidificador, com um pouco de água. Em seguida, passe por uma peneira bem fina, apertando muito bem o bagaço, para retirar o mais possível de líquido. Reserve esse caldo. Esquente a gordura em uma panela grande e de fundo espesso. Frite a cebola até começar a dourar. Junte, então, o caldo de milho. Deixe levantar fervura e cozinhe no fogo brando, mexendo sempre com uma colher de pau, para não pegar no fundo, durante 50 minutos. O caldo deve engrossar, ficar cremoso.

Adicione o leite e cozinhe por mais 10 a 15 minutos. Salgue e apimente. Um pouco antes de colocar na sopeira, acrescente a cambuquira (ou a cebolinha) picada. Sirva com fatias de limão ao lado, para cada um temperar a seu gosto.

Rendimento: 6 porções

NOTA: o bom resultado vai depender da qualidade do milho. Se o caldo não engrossar, pode-se apelar para a maisena. No caso, dissolva 1 colher de sopa de maisena no leite e acrescente à sopa. Pode acontecer, também, que o caldo, durante o cozimento, crie alguns sedimentos sólidos. No caso, passe a sopa pela peneira uma segunda vez.

À direita: sopa de milho verde: burê.







LOMBO DE PORCO COM TUTU DE FEIJÃO

Ingredientes - lombo

1 colher de sopa de sal / 2 dentes de alho / 1 ½ kg de lombo de porco com um pouco de gordura / 1 limão / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de banha de porco.

Ingredientes - tutu

750 g de feijão roxinho / 200 g de toucinho salgado, cortado em tirinhas de 1 cm / 1 colher de sopa de banha de porco / 150 g de farinha de mandioca torrada / sal a gosto.

Ingredientes - torresmo

500 g de toucinho salgado, cortado em tirinhas de 1 cm / 1 colher de sopa de banha de porco.

Ingredientes - couve

2 colheres de sopa de banha de porco / 2 dentes de alho, picados / 1 maço de couve, picada em tirinhas realmente finas, tipo "cabelo de anjo".

Modo de fazer - lombo

Na véspera, soque no pilão o sal com alho. Esfregue bem esse tempero no lombo. Esprema o limão sobre o lombo e deixe descansar na geladeira. No dia em que for servir o prato, aqueça o forno em fogo brando. Unte o lombo com a banha, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 2 horas, regando sempre com o suco do assado. Em seguida, aumente o fogo e deixe o lombo no forno até dourar. O lombo está pronto.

Modo de fazer - tutu

Também na véspera, deixe o feijão de molho. No dia da preparação, enquanto o lombo estiver no forno, cozinhe o feijão durante 30 minutos na panela de pressão. Afervente o toucinho. Coloque na água fervente durante 5 minutos. Escorra bem a água e reserve. Quando o feijão já estiver cozido, esquite a gordura numa frigideira e frite o toucinho. Retire duas xícaras de feijão cozido, escorra e coloque na frigideira com o toucinho. Amasse com a concha. Salgue. Junte esse feijão temperado e amassado no feijão cozido na panela de pressão. Leve ao fogo por 20 minutos, até engrossar bem. Salgue, apimente e vá juntando aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sempre com a colher de pau.

Modo de fazer - torresmo

Enquanto o lombo estiver no forno, cozinhe o toucinho durante 5 minutos, na água fervendo. Retire e esgote muito bem. Esquite a banha no fogo forte. Ela deve ficar fumegando. Coloque, então, o toucinho para dar um choque térmico. Deixe dourar bem, mexendo sempre. Reserve.

Modo de fazer - couve

Esquite realmente muito bem a banha numa frigideira grande. Coloque o alho e, quando ele começar a pegar cor, vá jogando a couve e mexendo com a colher de pau. Deixe o fogo bem forte, para dar um choque térmico. Apenas uns 2 ou 3 minutos, no fogo forte. Com todos os ingredientes prontos, coloque o lombo numa travessa grande e disponha ao lado, separadamente, o tutu e a couve. Disponha o torresmo sobre o tutu.

Rendimento: 4 a 6 porções

À esquerda: lombo de porco com tutu de feijão.

VATAPÁ

Ingredientes - vatapá

250 g de camarão miúdo seco, com casca / 250 g de camarão miúdo seco, sem casca / 500 g de camarão fresco, sem casca / 1 limão / sal e pimenta vermelha, picada e sem sementes, a gosto / 1½ kg de postas de cação (ou namorado) / 500 g de pão francês amanhecido, sem cascas / 1 litro de leite / 1½ litros de água / 6 cebolas médias picadas / 3 colheres de café de folhas de coentro picadas / 14 colheres de sopa de óleo de milho / 400 g de purê de tomate / 350 ml de leite de coco / 200 g de amendoim sem casca, torrado e moído / 200 g de castanha de caju moída / 2 colheres de sopa de creme de arroz / 5 colheres de sopa de azeite de dendê.

Ingredientes - açaça

3 xícaras de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1 xícara de chá de leite de coco / 4 colheres de sopa de creme de arroz / óleo para untar.

Modo de fazer - vatapá

Comece a preparar com várias horas de antecedência. Coloque os camarões secos com casca de molho na água fresca. Em outra vasilha, coloque de molho os camarões descascados. Troque de água várias vezes. Deixe descansar 3 horas, no mínimo. Retire e reserve em vasilhas separadas. Tempere os camarões frescos com limão, sal e pimenta. Reserve. Tempere também as postas de peixe com limão, sal e pimenta. Reserve. Coloque o pão de molho no leite e bata no liquidificador. Reserve. Numa panela média, coloque 1 1/2 litros de água, 1 cebola, 1 colher de café de coentro, os camarões secos com casca e 1 pitada de pimenta. Leve ao fogo, deixe ferver e cozinhe 10 minutos. Retire e bata no liquidificador. Coe e reserve. Esquente 3 colheres de óleo numa panela média e frite bem 1 cebola picada. Junte os camarões frescos e refogue por uns 5 minutos. Acrescente 6 colheres de sopa de purê de tomate, 1 colher de café de coentro e ferva durante 5 minutos. Tire do fogo e reserve. Em outra panela média, esquente 3 colheres de óleo, frite mais 1 cebola e adicione 4 colheres de sopa de purê de tomate, 1 colher de café de coentro e deixe no fogo por 3 a 5 minutos. Junte as postas de peixe e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione 1 xícara de café de leite de coco e cozinhe durante mais 2 minutos. Retire do fogo e reserve em local quente. Num caldeirão grande, esquente 8 colheres de sopa de óleo e frite as 4 cebolas restantes. Adicione o purê de tomate que sobrou e todos os preparados anteriores, menos os de camarão fresco e o de peixe. Coloque também na panela o leite de coco que restou, o amendoim, a castanha de caju e o camarão seco sem casca. Junte o creme de arroz e, mexendo sem parar com uma colher de pau, cozinhe por 45 minutos. Adicione o preparado com os camarões frescos, salgue, apimente e cozinhe por mais 10 minutos. Um pouco antes de servir, coloque o azeite de dendê. Para servir, disponha 1 posta de peixe em cada prato e cubra com o vatapá. Sirva o açaça ao lado.

Modo de fazer - açaça

Misture todos os ingredientes e cozinhe por 20 minutos, no fogo baixo. Unte a forma com óleo e coloque o açaça. Deixe esfriar, corte em fatias e sirva com o vatapá.

Rendimento: 12 porções

CARURU

Ingredientes

150 g de camarão seco e limpo / 1 colher de sopa de óleo de milho / 1 cebola média picada / 1 colher de sopa de salsinha picada / 1 tomate sem pele e sem sementes / 1/2 pimentão sem sementes, cortado em quadradinhos de 1 cm / 600 g de camarão fresco e limpo / 2 xícaras de chá de quiabo, cortado em rodelas finas / 200 ml de leite de coco / 1 xícara de chá de água / 2 colheres de sopa rasas, de farinha de mandioca / 4 colheres de sopa de azeite de dendê / sal e pimenta vermelha seca e moída, a gosto / 1 xícara de chá de amendoim.

Modo de fazer

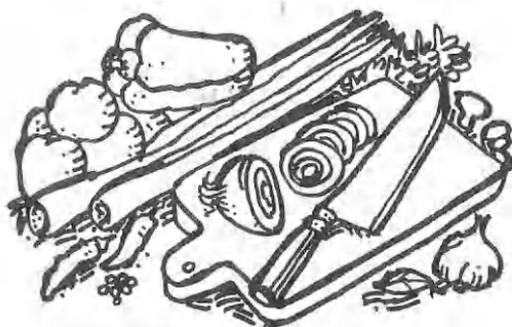
Moa o camarão seco no liquidificador e reserve.

Esquente o óleo de milho numa panela média e refogue a cebola e a salsinha. Quando a cebola começar a dourar, acrescente o tomate e o pimentão. Deixe cozinhar por 3 minutos no fogo médio e junte os camarões frescos. Lave e seque muito bem o quiabo e coloque na panela. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Misture numa vasilha o leite de coco, a água, a farinha de mandioca e os camarões secos e moidos. Misture bem, para diluir a farinha. Junte essa mistura à panela que está no fogo e cozinhe até que os quiabos fiquem macios. Adicione, então, o azeite de dendê, salgue e apimente. Deixe esquentar, junte o amendoim, mexa bem e sirva.

Rendimento: 6 porções

NOTA: o amendoim é opcional, apenas para quem gosta do seu sabor.



FRITADA DE PEIXE E CAMARÃO PERNAMBUCANA

Ingredientes

300 g de camarão miúdo, limpo / 300 g de cação cortado em cubos de 3 cm / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1/2 limão / 3 colheres de sopa de óleo de milho / 1 cebola média picada / 2 tomates sem peles e sem sementes / 1 xuxu descascado, cortado em cubos de 1 cm / 1 colher de café de farinha de trigo / 1/2 xícara de leite de coco / 2 ovos.

Modo de fazer

Tempere os camarões e o peixe com sal, pimenta e gotas de limão. Reserve. Esquente o óleo numa frigideira grande e, no fogo médio, frite a cebola até começar a dourar. Baixe bem o fogo, acrescente os tomates e cozinhe por 10 minutos.

Junte os camarões, o peixe e o xuxu. Cozinhe, sempre no fogo fraco, até o xuxu ficar macio, perto de 10 minutos.

Dissolva a farinha no leite de coco e coloque na frigideira. Deixe cozinhar mais 5 minutos, para incorporar bem e engrossar um pouco. Salgue e apimente.

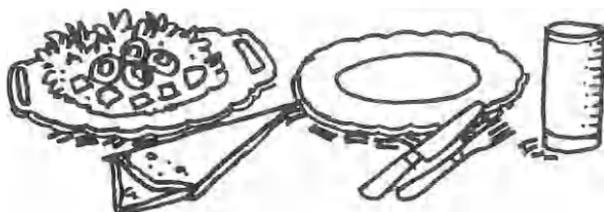
Coloque esse preparado num refratário.

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e, em seguida, incorpore as gemas. Salgue ligeiramente.

Cubra o preparado que já está no refratário com os ovos.

Aqueça o forno (fogo forte). Leve o refratário ao forno e deixe gratinar até dourar os ovos.

Rendimento: 6 porções



AMBROSIA DE LARANJA

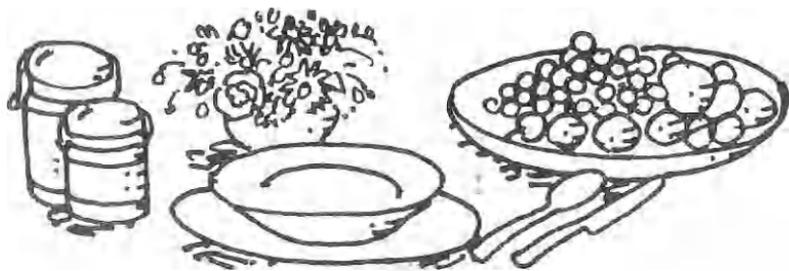
Ingredientes

3 xícaras de chá mal cheias de açúcar UNIÃO / 1 litro de leite / 6 ovos / 6 colheres de sopa de suco de laranja.

Modo de fazer

Bata bem todos os ingredientes, usando o liquidificador. Coloque em uma panela alta e deixe cozinhar até empelotar, mexendo sem parar. Pare de mexer, reduza o fogo e mantenha a fervura baixa por 1 hora. Deixe esfriar, passe para uma compoteira e sirva gelado.

Rendimento: 4 a 6 porções



COCADA MOLE

Ingredientes e utensílio

*1 1/2 xícara de chá bem cheia de açúcar granulado DOÇÚCAR (320g)
/ 1 xícara de chá mal cheia de água (175 ml) / 1 pau de canela / 1 cravinho da Índia / 1 coco ralado / 1 colher de chá de manteiga ou margarina / 6 gemas passadas pela peneira.*

Modo de fazer

Ferva o açúcar com a água, a canela e o cravinho, até obter uma calda em ponto de fio grosso.

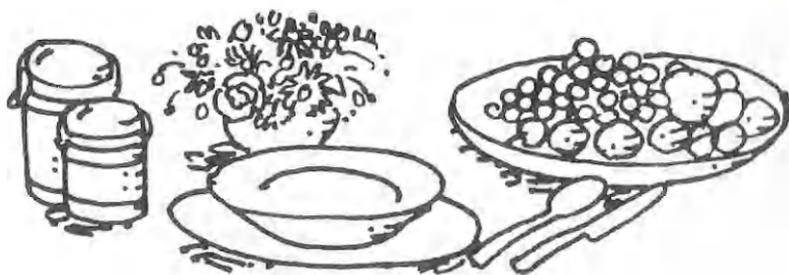
Junte o coco e deixe ferver cerca de 10 minutos.

Acrescente a manteiga ou margarina.

Deixe esfriar, adicione as gemas, e leve de novo ao fogo brando, mexendo delicadamente até engrossar, cerca de 10 minutos.

Passa para a compoteira e sirva à temperatura ambiente.

Rendimento: 4 a 6 porções



COZINHA CHINESA



A cozinha chinesa carrega uma tradição milenar. Há centenas de anos, enquanto a cozinha do Ocidente ainda evoluía para chegar ao seu estágio atual, na China já se fazia uma cozinha parecida com a dos dias de hoje. Imperadores, filósofos, escritores e poetas trataram de assuntos culinários e realmente davam grande importância aos prazeres da mesa. A relação entre a saúde e a alimentação foi sempre encarada com muita seriedade pela cultura chinesa.

A adaptação da cozinha aos recursos do país também é sábia. A cozinha chinesa aproveita bastante o porco, as aves, peixes e frutos do mar, enquanto a carne de boi é mais rara. Nas adaptações dos pratos chineses em outros países, como no Brasil, a carne de vaca é mais comum do que na China.

Apesar do seu tamanho, a China sempre foi um país com problemas de combustíveis. O país é grande, mas a população, a maior do mundo, também é. Assim, a cozinha chinesa não desperdiça combustível.

Isso fica patente na fritura rápida, provavelmente o modo mais popular de preparar pratos chineses. O cozinheiro passa maior parte do tempo cortando os ingredientes do que no fogão. Os alimentos cortados em pequenos pedaços passam rapidamente pelo óleo muito quente. Nessa fritura rápida e violenta, eles conservam os seus sabores e também as suas qualidades nutritivas. O frango com *champignons* e ervilhas e a carne desfiada com brócolis são dois exemplos desse tipo de preparação. Os vegetais que acompanham as carnes, (mais baratos), sempre combinam e aumentam o volume, fazem render mais o prato. Nas combinações chinesas, os ingredientes devem manter seus sabores e não fazer aparecer um paladar novo, como acontece em muitos molhos ocidentais.

Além disso, há sempre a preocupação com o visual, com a combinação de cores, já que é com os olhos que se começa a comer.

O cozimento pelo vapor também é popular, além de econômico. Usando dispositivos superpostos de madeira com bambu, pode-se multiplicar várias vezes a energia usada, digamos, para fazer o arroz, servido praticamente em toda China, durante todo o jantar.

Os pratos assados são normalmente reservados para ocasiões especiais. O pato à Pequim é o exemplo mais típico de assado no forno e é um prato raro, mais consumido em banquetes do que no dia-a-dia. Não são todas as casas chinesas que dispõem de fornos.

A fritura convencional, em bastante azeite, pode ser bem menos popular que a rápida, mas é também usada em alguns pratos, como atestam o porco agriçoce e as asas de frango com gengibre.

A preocupação com a economia de combustível está presente em muitos pratos cozidos rapidamente. A pescadinha com gengibre é um exemplo. O cozinheiro coloca o alimento na água e leva ao fogo. Deixa aferventar rapidamente e desliga o fogo, aproveitando o calor da água até ela amornar.

Em termos regionais, são muitas as divisões e sub-divisões da cozinha chinesa. Mas, com o risco de generalizar demasiadamente, são quatro as correntes principais: Norte, Leste, *Szechwan* e Cantão.

No Norte, a cozinha não é tão rica, mas isso é compensado pela cozinha que é feita em Pequim, uma espécie de resumo de toda a China. A capital sempre funcionou como um imã para todas as tendências culinárias. A corte e os nobres reuniam cozinheiros de todas as regiões. Para se ter uma idéia de

requite, basta dizer que um banquete imperial, representando toda a China, reunia perto de 300 pratos.

No Leste, região costeira, muitos frutos do mar e também pratos temperados, ou cozidos na soja, são os mais frequentes.

Em *Szechwan*, região quente, úmida e de terras boas, há uma presença acentuada dos pratos mais condimentados, com mais pimenta e outros ingredientes marcantes, como o gengibre. Nas regiões quentes, a pimenta é sempre mais popular, pois é necessário excitar o paladar.

Mas é provavelmente do Cantão, da região costeira mais ao Sul do país, onde fica *Hong-Kong*, que vem a maioria dos pratos chineses populares no Ocidente, como os rolinhos primavera, o *chow mein* e a carne desfiada com brócolis. Esta é uma cozinha muito variada, na qual os assados na brasa são populares também e que engloba muitos vegetais, carnes e frutos do mar da costa, que é bastante rica. Muitos dos que emigraram para o Ocidente, especialmente para os Estados Unidos, saíram do Cantão e levaram com eles os costumes culinários.

Há também uma significativa diferença entre a cozinha feita na China e a sua representação em outros países. O repertório é, naturalmente, muito maior em seu país de origem. No Exterior, houve uma espécie de padronização, reunindo apenas alguns pratos que podem ser feitos com ingredientes mais comuns.

O modo de servir também é diferente. Na China, todos os pratos são colocados na mesa ao mesmo tempo, inclusive as sopas. O chinês gosta de combinar as sopas com os pratos, como os ocidentais procuram conciliar os vinhos e os pratos. A sopa picante, por exemplo, poderia oferecer um agradável contraste com o frango com *champignons* e ervilhas, de paladar mais brando.

E há mesmo pratos chineses que foram “inventados” no Exterior, como o *chop suey* que parece ter nascido em San Francisco. Nos EUA, trata-se de um prato frito com carne, broto de feijão e muitos vegetais. Aqui, virou sinônimo de um risoto com camarão, ervilhas, presunto e outros ingredientes.

Os doces na China não são servidos necessariamente após as refeições. Eles são consumidos também nos lanches. Aqui, as frutas carameladas são presença constante em todas as casas chinesas, enquanto a tortinha de amêndoas é adaptação de uma receita clássica.



COZINHA CHINESA

ÍNDICE

Rolinhos primavera	49
Sopa picante	50
Asas de frango com gengibre	51
Pato à Pequim	52
Risoto <i>Chop Suey</i>	53
Macarrão chinês com carne e vegetais (<i>Chow Mein</i>)	54
Peito de frango com ervilhas e <i>champignons</i>	57
Pescada com gengibre	58
Porco agridoce	59
Filé fatiado com brócolis	60
Banana caramelada	61
Tortinhas de amêndoas	62



ROLINHOS PRIMAVERA

Ingredientes - massa

4 xícaras de chá de farinha de trigo / 2 xícaras de chá de água / 1 ovo.

Ingredientes - caldo do recheio

1 colher de sopa de maisena / 3 colheres de sopa de caldo básico chinês (ver dicas, pág. 7) ou de frango / 2 colheres de sopa de vinho tipo Madeira seco / 2 colheres de sopa de óleo de soja / 1 colher de chá de açúcar UNIÃO / 1/2 colher de chá de sal / 1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino branca, moída.

Ingredientes - recheio

1 colher de chá de maisena / 1 colher de chá de vinho seco tipo Madeira (ou conhaque) / sal e pimenta-do-reino branca, moída / 100 g de lombo cortado em tirinhas finas, como se fossem palitos de fósforo / 3 colheres de sopa de óleo de soja / 50 g de champignons cortados em lâminas finas / 50 g de broto de bambu (opcional), picado / 50 g de repolho branco, cortado em tiras de 1 cm / 50 g de salsão, cortado em tirinhas / 1 pimentão verde médio, cortado em tirinhas / 1 ovo batido / 1 litro de óleo de milho para fritar.

Modo de fazer - massa

Misture a farinha à água e vá trabalhando com as pontas dos dedos. Acrescente o ovo e continue a trabalhar até conseguir uma massa homogênea. Deixe descansar por 1 hora.

Modo de fazer - caldo para o recheio

Misture a maisena ao caldo básico e ao vinho e acrescente os demais ingredientes.

Modo de fazer - recheio e preparação final

Misture a maisena ao vinho Madeira. Salgue e apimente. Coloque o lombo nesse tempero e deixe descansar por 30 minutos.

Esquente muito bem o óleo. Retire o lombo do tempero e frite até dourar. Acrescente, sempre no fogo alto, os *champignons*, o broto de bambu, o repolho, o salsão e o pimentão. Refogue por 5 minutos, mexendo sempre, até que os vegetais fiquem tenros. Acrescente o caldo preparado anteriormente e deixe no fogo por mais 2 minutos. Retire e deixe esfriar.

Abra a massa até ficar bem fina. Corte 8 quadrados de 15 cm. Coloque 2 colheres de sopa do recheio em cada quadrado e vá dobrando. Dobre as pontas. Sele as junções com o ovo batido.

Esquente muito bem o óleo de milho e vá fritando aos poucos os rolinhos. Eles devem ficar bem dourados. Retire e seque em papel absorvente. Sirva com molho agri-doce ao lado (ver receita de porco agri-doce pág. 59).

Rendimento: 4 porções

SOPA PICANTE

Ingredientes

50 g de toucinho cortado em cubos de 1 cm / 1 cebola pequena picada / 4 xícaras de chá de brodo (ver dicas pág. 7) / 100 g de champignons, cortados em 4 partes / 1/2 peito de frango, cortado em cubos de 1 cm / 3 colheres de sopa de maizena / 70 ml de água / 3 1/2 colheres de sopa de molho de soja / 70 ml de vinagre de vinho branco / 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino branca, moída / 1 ovo ligeiramente batido / 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim / sal a gosto.

Modo de fazer

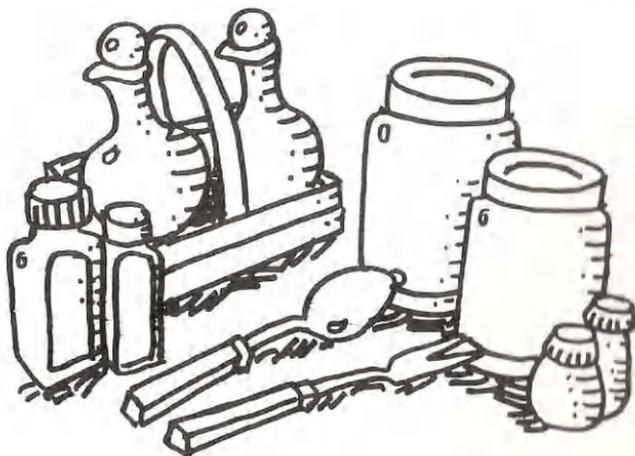
Coloque o toucinho em um panela grande e esquite. Adicione a cebola e frite até começar a dourar, por 2 minutos no fogo médio. Acrescente o brodo, os *champignons* e os cubos de frango. Cozinhe durante 20 minutos no fogo entre o baixo e o médio.

Misture a maizena à água e acrescente o óleo de soja, o vinagre e a pimenta. Acrescente essa mistura à sopa e deixe cozinhar até o caldo começar a engrossar.

Vá colocando, então, em pequenas doses e devagar, o ovo batido. Ele vai cozinhando e formando pequenas “bolinhas”. Use uma colher de café. Deixe no fogo até que o ovo colocado fique bem firme, acrescente o óleo de gergelim e salgue a gosto. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: esta sopa é ideal para as noites bem frias do inverno.



ASAS DE FRANGO COM GENGIBRE

Ingredientes

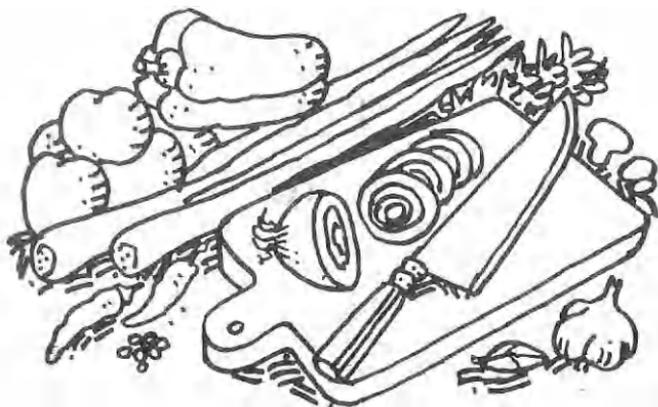
2 xícaras de chá de óleo de soja / 100 g de gengibre cortado em fatias bem finas / 28 asas de frango / 4 dentes de alho, picados / 6 colheres de sopa de molho de soja / sal a gosto / 4 colheres de chá de açúcar UNIAO / 4 colheres de sopa de vinho tipo Madeira seco (ou conhaque) / 1/2 xícara de chá de água.

Modo de fazer

Esquente muito bem o óleo de soja numa frigideira grande em fogo alto. Coloque o gengibre e as asas. Frite no fogo, realmente alto, por uns 10 minutos, mexendo sempre para não queimar. As asas devem ficar douradas. Escorra 2/3 do óleo e acrescente os demais ingredientes: molho de soja, sal, açúcar, vinho e água. Misture bem e baixe o fogo. Deixe cozinhando no fogo baixo durante uns 20 minutos. Sirva com arroz ou com repolho branco cozido.

Rendimento: 4 porções

NOTA: quem não tiver fogão com fogo realmente forte, deve fazer o prato em duas, ou três etapas.



PATO À PEQUIM

Ingredientes - pato

1 pato novo, de 2 ½ kg / 3 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 1 colher de sopa de xerez seco (ou vinho tipo Madeira seco, ou conhaque) / 3 colheres de sopa de água.

Ingredientes - panqueca

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada / 90 ml de água fervendo / 6 colheres de óleo de gergelim / 15 talos de cebolinha nova, bem tenra.

Ingredientes - molho de alho

6 dentes de alho / 1/2 xícara de chá de vinagre de vinho branco.

Ingredientes - molho de soja

3 colheres de sopa de molho de soja / 1 colher de sopa de mostarda.

Modo de fazer - pato

Comece a preparar o pato no dia anterior. Lave-o muito bem. Esquente bastante água numa panela grande e escale o pato por uns 2 minutos. Retire e, imediatamente, seque com muito cuidado, por dentro e por fora, usando papel absorvente. Pendure pelo pescoço em lugar fresco, de um dia para outro. Se for possível, pendure na geladeira. Misture o açúcar, o xerez (vinho ou conhaque) e a água. Algumas horas antes de levar o pato ao forno, esfregue-o muito bem com essa mistura. Coloque o pato numa grelha. Sob a grelha, uma assadeira para recolher o caldo que deve pingar. Leve ao fogo médio (180 a 190°C) por 20 minutos. Baixe o fogo (150°C) e asse por mais 1 hora. Finalmente, levante o fogo para um pouco acima do médio (200 a 210°C) e asse por mais 20 minutos. A pele do pato deve ficar crocante, quase "caramelada".

Modo de fazer - panquecas

Coloque a farinha numa tigela e vá despejando aos poucos a água quente. Trabalhe com as pontas dos dedos até obter uma massa homogênea. Forme um cilindro de 5 centímetros de massa e a divida em 20 partes. Vá colocando um pouco de óleo de gergelim em cada uma e abrindo com o rolo de macarrão para obter 20 panquecas finas, de uns 15 cm. Frite essas panquecas numa frigideira anti-aderente, sem gordura. Reserve em local quente (um prato no vapor) até a hora de servir. Corte as cebolinhas em pedaços de uns 10 cm e coloque num prato. Elas são servidas ao natural.

Modo de fazer - molho

Simplemente misture os ingredientes e coloque em pequenas molheiras.

Modo de servir

Coloque o pato numa travessa e leve à mesa. Ao lado, os molhos, as cebolinhas e as panquecas. Corte fatias finas da pele com um pouco de carne. Envolva essa pele na panqueca com cebolinha, passe pelo molho desejado e coma. A carçaca serve para, posteriormente fazer uma sopa.

Rendimento: 4 porções pequenas

NOTA: pode-se servir também o prato com panquecas comuns. Como só se come a casca e parte da carne que fica junto dela, o rendimento das porções é bastante pequeno mesmo.

RISOTO CHOP SUEY

Ingredientes

2 colheres de óleo de soja / 1 ovo mexido / 450 g de arroz branco cozido / 50 g de presunto cozido, cortado em cubos de 1/2 cm / 1½ colher de sopa de camarão miúdo, limpo e cozido / 1 colher de chá de molho de soja / 1/2 colher de sopa de cebolinha picada / sal a gosto.

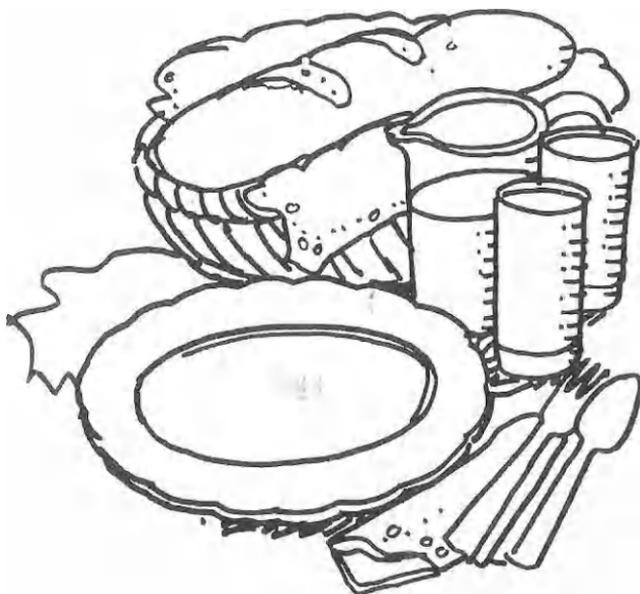
Modo de fazer

Esquente o óleo de soja numa frigideira. Coloque o ovo mexido e espalhe pela frigideira. Ele deve ser separado em muitos pedaços.

Quando o ovo estiver frito, acrescente o arroz, o presunto, o camarão e o molho de soja. Esquente muito bem.

Acrescente a cebolinha picada e salgue a gosto. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções



MACARRÃO CHINÊS COM CARNE E VEGETAIS (CHOW MEIN)

Ingredientes

506 g de espaguete bem fininho / 5 colheres de sopa de óleo de soja / 1 dente de alho picado / 1 colher de sopa de cebolinha picada / 1 colher de sopa de cebola bem picadinha / 100 g de repolho branco, cortado em tiras de 2 cm / 50 g de salsão picado / 50 g de brotos de bambu, cortados em fatias finas / 750 g de alcatra cortada em bifes e depois em fatias finas, como palitos de fósforo / 50 de champignons, cortados em fatias finas / 3 colheres de sopa de molho de soja / 1 colher de chá de açúcar UNIÃO / 2 colheres de sopa de vinho tipo Madeira seco (ou conhaque) / sal a gosto.

Modo de fazer

Ferva perto de 5 litros de água e cozinhe o espaguete por 10 minutos. Retire e escorra na água fria, quando ele estiver *al dente*, ainda meio durinho. Reserve. Esquente 1 colher de sopa de óleo numa frigideira bem grande em fogo bem alto. Quando o óleo estiver soltando fumaça, frite rapidamente o alho, a cebolinha, a cebola, o repolho, o salsão e o broto de bambu. Deixe por 2 minutos no fogo bem forte, para evitar que os vegetais soltem água. Retire com a escumadeira e reserve.

Coloque mais 2 colheres de óleo na mesma frigideira e, sempre no fogo alto, deixe esquentar bem novamente. Frite, então, durante 2 a 3 minutos, as tirinhas de carne e os *champignons* em fogo alto, para não soltar muita água. Acrescente o molho de soja, o açúcar e o vinho. Deixe no fogo por mais 1 ou 2 minutos. Retire com a escumadeira e reserve.

Sempre na mesma frigideira, coloque o restante do óleo e, de novo, esquente bem. O macarrão vai ser frito nesse óleo com o caldo das frituras anteriores. Coloque o macarrão e vá mexendo sempre para que ele frite por igual, absorva parte do caldo e fique amarronzado. Quando isso acontecer, depois de 2 minutos, retorne à frigideira os vegetais e a carne preparada anteriormente. Vá mexendo para incorporar bem os ingredientes até que o prato esteja bastante quente. Salgue.

Esquente o prato que vai à mesa, coloque o *chow mein* e sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

À direita: macarrão chinês com carne e vegetais (chow mein).





PEITO DE FRANGO COM ERVILHAS E CHAMPIGNONS

Ingredientes

2 claras de ovo / 1 colher de chá de maisena / 4 colheres de sopa de óleo de soja / 2 peitos de frango desossados e cortados em tiras de 1 cm / 1 dente de alho / 12 ervilhas tortas, sem os fios e cortadas em 3 pedaços / 50 g de champignons, cortados em fatias finas / 50 g de brotos de bambu, cortados em fatias finas / 2 ½ colheres de sopa de molho de soja / sal a gosto / 1/2 colher de café de açúcar UNIAO / 1 xícara de chá de caldo básico chinês (ver dicas, pág. 7) / 1 ½ colher de chá de maisena, dissolvida em 2 colheres de sopa de água / 1 colher de sopa de óleo de gergelim / 1 colher de sopa de cebolinha, cortada em pedaços de 1/2 cm.

Modo de fazer

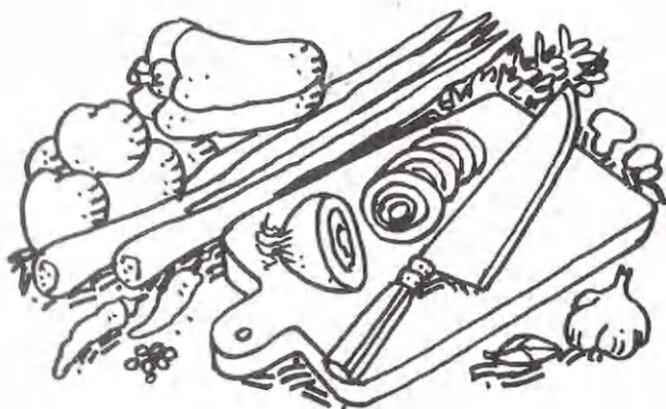
Misture as claras, a maisena e uma colher de sopa de óleo de soja. Junte as fatias de frango e deixe descansar por 1 hora na geladeira. Esquente muito bem as 3 colheres de óleo restantes e refogue rapidamente o alho. Em seguida, acrescente as tiras de frango e frite bem, até dourar, no fogo bem alto. Junte as ervilhas tortas, as fatias de *champignons* e de brotos de bambu. Refogue durante uns 2 minutos, sempre no fogo alto.

Acrescente o molho de soja, o sal, o açúcar e o caldo básico. Tampe a panela e deixe reduzir por 5 minutos. Acrescente a maisena para engrossar um pouco o molho.

Verifique o tempero. Minutos antes de servir, adicione o óleo de gergelim e a salsinha.

Rendimento: 4 porções

À esquerda: peito de frango com ervilhas e champignons.



PESCADA COM GENGIBRE

Ingredientes

1 pescada de 1 kg / sal a gosto / 150 g de gengibre cortado em fatias de 1/2 cm / 1 cebola média, cortada em 4 partes / 6 colheres de sopa de óleo de soja / 4 colheres de sopa de molho de soja / 1 colher de sopa de cebolinha picada.

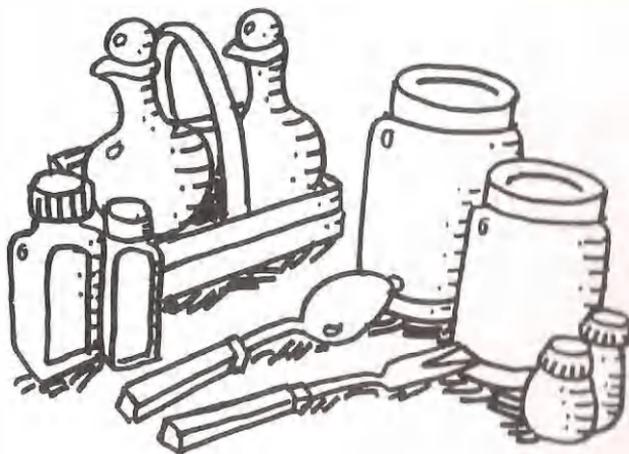
Modo de fazer

Lave bem o peixe e salgue. Coloque bastante água numa panela onde o peixe caiba inteiro e leve-o ao fogo. Acrescente 2/3 do gengibre e a cebola. Coloque o peixe com cuidado para que ele não se quebre durante o cozimento. Deixe o peixe cozinhando durante 5 minutos, a contar do momento em que abrir fervura. Desligue o fogo e deixe o peixe na água até que ela comece a amornar. Verifique se o peixe está cozido e retire-o com muito cuidado. Reserve em lugar quente.

Esquente o óleo numa frigideira em fogo alto. Junte o gengibre restante e refogue rapidamente. Acrescente o molho de soja. Deixe no fogo por uns 2 minutos. Coloque esse molho sobre o peixe. Espalhe a cebolinha picada por cima e sirva.

Rendimento: 4 porções

NOTA: outros peixes, como o robalinho, a carpa e o pargo podem ser utilizados nesta receita.



PORCO AGRIDOCE

Ingredientes - molho agridoce

1 xícara de chá de vinagre de vinho branco / 3 colheres de sopa de massa de tomate / 1 colher de sopa de molho inglês / 4 colheres de sopa de água / 3 colheres de sopa rasas de açúcar UNIÃO / 1/2 colher de chá de sal / 1/4 colher de café de pimenta-do-reino vermelha, seca no forno e moída (opcional).

Ingredientes - carne

1 kg de lombo de porco com um pouco de gordura / 1 colher de café de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino branca, moída / 2 colheres de sopa de conhaque / 2 gemas / 2 colheres de sopa de maisena / 3 colheres de sopa de farinha de trigo / 1 litro de óleo de soja para fritar / 2 colheres de sopa de óleo de soja / 1 cebola média, picada / 1 dente de alho amassado / 1 pimentão vermelho médio, cortado em rodela fina de 1/2 cm ou menos / 1 pimentão verde médio, cortado em rodela fina de 1/2 cm mais ou menos / 1 1/2 rodela de abacaxi, cortadas em cubos de 1 cm.

Modo de fazer - molho

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Espere abrir fervura, retire e reserve.

Modo de fazer - carne

Corte a carne em cubos de 2 cm. Misture os temperos: sal, pimenta e conhaque. Deixe a carne por 1 hora nesses temperos.

Bata ligeiramente as gemas. Retire os cubos de carne e passe pelas gemas. Em seguida, passe pela maisena. Retire os excessos e passe pela farinha. Retire os excessos.

Esquente muito bem o óleo. Vá colocando aos poucos, um por um, os cubos de carne para que eles não se juntem, não grudem, nem esfriem o óleo. Vá retirando e reservando, à medida em que forem ficando prontos, bem dourados. Reserve.

Esquente 2 colheres de óleo de soja em uma frigideira à parte, em fogo alto. Refogue durante 1 minuto a cebola, o alho e os pimentões. Acrescente 1 xícara de molho agridoce e deixe ferver. Retire do fogo, acrescente o abacaxi e misture o molho à carne. Sirva imediatamente com risoto *chop suey* (ver receita, pág. 53).

Rendimento: 4 porções

NOTA: o molho agridoce pode ser utilizado para servir junto com camarões empanados e outros pratos chineses.

FILÉ FATIADO COM BRÓCOLIS

Ingredientes

2 claras de ovo / 1 colher de chá rasa de maisena / 2 colheres de chá de vinho tipo Madeira seco (ou conhaque) / 600 g de filé mignon, cortado em bifés bem finos e depois em retângulos de 5 por 2 cm / 6 colheres de sopa de óleo de soja / 1 1/2 dentes de alho, picados / 400 g de flores de brócolis / 1 colher de sopa de molho de soja / 2 xícaras de chá de caldo básico chinês (ver dicas, pág. 7) / 1 colher rasa de café de açúcar UNIÃO / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de café de maisena, dissolvida numa colher de sopa de água / 1 colher de sopa de óleo de gergelim / sal a gosto / 1 colher de sopa de salsinha picada.

Modo de fazer

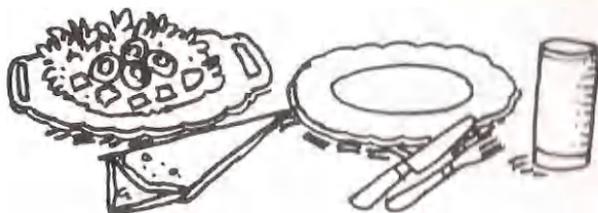
Misture as claras com a maisena e o vinho. Coloque a carne nesse tempero e deixe descansar por 1 hora, na geladeira.

Esquente muito bem 4 colheres de óleo de soja numa frigideira grande. Quando o óleo estiver fumegando, retire a carne do tempero e coloque na panela. Frite durante 2 minutos, mexendo sempre. Retire e reserve. Coloque mais duas colheres de sopa de óleo na mesma panela e deixe esquentar novamente. Quando o óleo estiver quente, coloque o alho e, logo em seguida, os brócolis. Refogue, sempre em fogo alto, durante dois minutos.

Acrescente, então, o molho de soja, o caldo básico, o açúcar e uma pitada de pimenta. Refogue, sempre em fogo alto, por 5 minutos. Volte a carne à frigideira, deixe esquentar bem e engrosse um pouco o molho com a maisena dissolvida na água. Acrescente o óleo de gergelim para dar um brilho e salgue à vontade. Um pouco antes de servir, coloque a salsinha.

Rendimento: 4 porções

NOTA: este prato exige fogo realmente alto. É preferível mesmo, nos fogões domésticos, fazê-lo em duas frigideiras.



BANANA CAMELADA

Ingredientes

6 bananas maduras / 1 xícara de chá de maisena / 2 xícaras de chá de óleo / 1 xícara de chá de água / 3 xícaras de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR (600 g) / 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco / 1 colher de sopa de sementes de gergelim torradas / 3 xícaras de chá de água gelada (com cubos de gelo).

Modo de fazer

Descasque as bananas e corte em pedaços de 3 cm. Passe os pedaços de banana pela maisena. A película de maisena deve cobrir completamente os pedaços de banana.

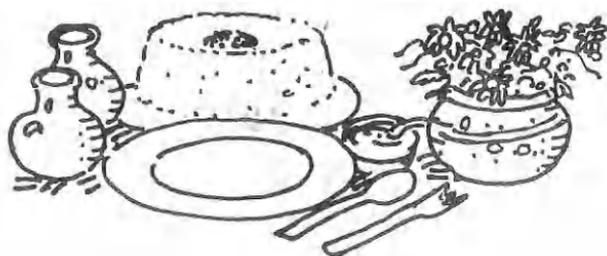
Esquente, no fogo bem alto, o óleo e frite a banana empanada até dourar bem.

Reserve no papel absorvente.

Prepare a calda. Misture a xícara de água com o açúcar e leve ao fogo forte até formar um caramelo, acentuadamente dourado. Misture o vinagre e a semente de gergelim.

Vá colocando, então, os pedaços de banana no caramelo e, logo em seguida, na água gelada. O contraste de temperatura vai endurecer o caramelo. Sirva num prato ligeiramente untado com óleo.

Rendimento: 4 a 6 porções



TORTINHAS DE AMÊNDOAS

Ingredientes - massa

6 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 1 xícara de chá de manteiga / 2 xícaras de chá de farinha de trigo / 1 pitada de sal.

Ingredientes - recheio

1/2 xícara de chá de açúcar UNIÃO / 3 gemas / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de sobremesa de maisena / 1/2 xícara de chá de creme de leite.

Ingredientes e utensílios para montar as tortinhas

3 colheres de sopa de manteiga / 24 formas para empadinhas / 200 g de amêndoas picadas.

Modo de fazer - massa

Misture o açúcar, a manteiga e o ovo. Bata muito bem. Vá juntando aos poucos a farinha. Trabalhe bem a massa até conseguir uma bola lisa. Leve à geladeira e deixe descansar por 2 horas.

Modo de fazer - recheio

Bata muito bem o açúcar e as gemas até conseguir uma gemada clara. Junte o leite e leve ao fogo fraco. Quando começar a ferver, dissolva a maisena num pouco de água e coloque na panela. Acrescente o creme de leite, deixe esquentar um pouco e retire do fogo.

Modo de fazer os doces

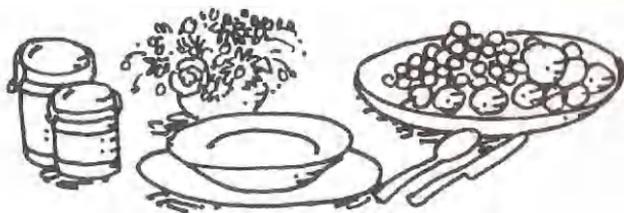
Unte com a manteiga as formas de empadinhas.

Abra a massa numa superfície lisa, usando o pau de macarrão. Forre as forminhas com a massa e leve ao forno regulado no fogo médio (180°C) por 35 minutos, até a massa dourar.

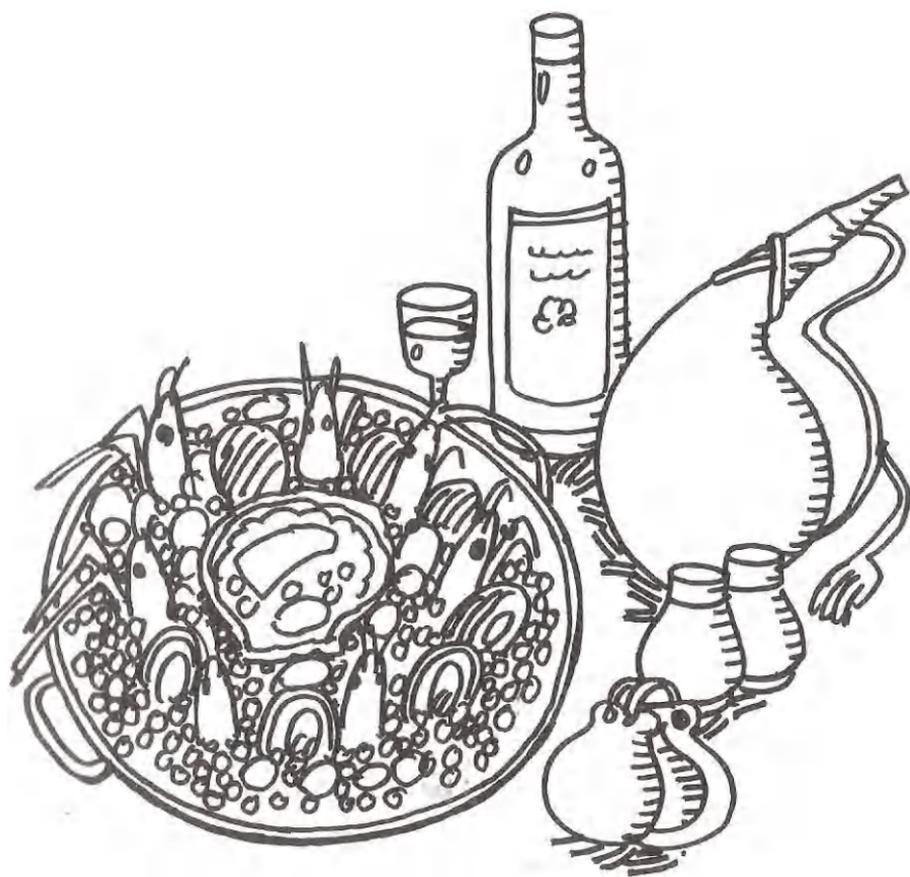
Retire do forno, recheie as forminhas e salpique com as amêndoas picadas. Volte ao forno por mais 10 minutos.

Tire do forno e deixe esfriar. Finalmente, desenforme, passando com muito cuidado uma faca fina entre as tortinhas e as formas.

Rendimento: 24 unidades



COZINHA ESPANHOLA



A cozinha da Espanha parece conciliar com sabedoria as características do povo às influências externas que sofreu. Uma cozinha que se adapta muito bem aos recursos disponíveis, é bastante regionalizada e desafia estereótipos.

As influências externas foram muitas, a começar pela dos mouros, que permaneceram na Espanha durante séculos. Deles vieram o açúcar, as laranjas, o paladar por pratos agrídoces, as amêndoas, o cominho, o açafraão, a noz-moscada e muitos outros ingredientes e hábitos. A Espanha foi também a porta de entrada de muitos ingredientes que vieram do Novo Mundo e de outras partes de seu imenso império, como os pimentões, o chocolate, o milho e o tomate.

Mas convém acentuar que a cozinha espanhola soube muito bem adaptar essas influências aos seus hábitos. Muitos ingredientes vieram de fora, mas acabaram sendo incluídos em pratos tipicamente espanhóis. O uso dos pimentões, muito típico em muitas partes da Espanha, é um exemplo disso.

As generalizações são particularmente arriscadas no caso da Espanha, mas pode-se dizer que o país é bastante montanhoso e relativamente pobre em termos agrícolas. Suas terras não se prestam muito para a pecuária de grande porte, mas em compensação há muitas criações de animais menores, de porcos, carneiros, cabritos e aves, que o gênio culinário soube aproveitar muito bem. Muitas áreas se prestam também para as plantações de oliveira e da vinha. O azeite de oliva é um dos traços de união da cozinha espanhola, que ultrapassa muitas fronteiras regionais. E o apreço pelo vinho é evidente até no modo de vida espanhol.

O vinho e os *tapas* são duas paixões nacionais, especialmente nas grandes cidades e refletem um aspecto importante do modo de vida espanhol: a alegria de viver, de se reunir para discutir acaloradamente muitos assuntos e de partilhar sentimentos.

O *tapa* nada mais é do que um "tira gosto". Mas na Espanha esse "tira gosto" atinge o estágio de arte. Nas grandes cidades, há pausas no fim da manhã e no início da noite. As pessoas se reúnem em *tascas* para um aperitivo. E nessas ocasiões, os *tapas*, servidos em pratinhos individuais, são obrigatórios. Há *tascas* que oferecem uma infinidade deles, alguns, mais de setenta. E, entre eles, as linguças, os embutidos e defumados nos quais o país é riquíssimo, são quase obrigatórios, assim como a *tortilla*, uma omeleta típica, que pode ser considerado um dos poucos pratos nacionais, que podem ser encontrados em quase todo o país.

Outra preferência da Espanha, que tem uma costa riquíssima, maior da Europa, são os frutos do mar, que aparecem também nos *tapas* e em muitos outros pratos. Os camarões no alho e os mariscos ao vinho branco podem aparecer sob a forma de "*tapa*", ou mesmo como um dos pratos de um jantar.

Além dos peixes e frutos do mar frescos, o bacalhau também é popular em algumas regiões e há várias receitas célebres, entre as quais a *la viscaia*; à moda de *Viscaia*.

Uma das generalizações que se fazem a respeito da cozinha espanhola é a de que ela leva bastante alho. Como todas as generalizações, um perigo, mas certamente o alho é bastante usado, como prova a sopa de alho, uma sopa popular, bem perto das origens.

Os cozidos também agradam a muita gente e são bastante variados na

cozinha espanhola. A *olla podrida*, talvez o mais célebre deles, e a *fabada asturiana* são dois desses pratos.

A *olla podrida* é uma velha tradição de *Castilla*. Ela nasceu como um prato para ocasiões especiais que reunia carnes de boi, de porcos, de frango, pato, caças, linguiças e muitos embutidos, com muito grão-de-bico. O serviço se fazia em muitas etapas sucessivas. A receita da *olla podrida* é um pouco menos ambiciosa, mas representa bem a fartura desse prato.

A *fabada asturiana*, igualmente generosa e camponesa, é uma profusão de feijão branco, muitos embutidos e temperos típicos.

Também o célebre *callos a la madrileña* é cozido, leva horas no fogo para que a dobradinha amoleça bem e pegue o gosto do vinho, dos embutidos e dos muitos temperos.

Nas planícies da região de Valência, no levante, o arroz domina os campos e também a cozinha. E, quando se fala em cozinha valenciana, a associação é com as fartas *paellas* com muitos frutos do mar. Mas a *paella a la valenciana* nasceu dos produtos do campo e não do mar. A *paella* com frutos do mar foi uma adaptação, uma sofisticação do prato camponês feito com muito arroz, açafrão, *escargots*, coelho (ou frango) e produtos da horta. O *escargot* pode parecer sofisticado, mas é um produto comum para o camponês, que o pega no campo.

Chilindron na Espanha é sinônimo de pimentão, de um molho feito com esse ingrediente e que acompanha muitas carnes na região de Aragão. O *pollo chilindron* mostra bem esse tipo de preparo.

A Catalunha, com sua belíssima capital, Barcelona, tem uma cultura culinária muito própria, sofisticada e requintada na qual muitas vezes o chocolate aparece como ingrediente de alguns molhos. De lá vem a receita do molho *romesco*, que é um exemplo desse requinte.

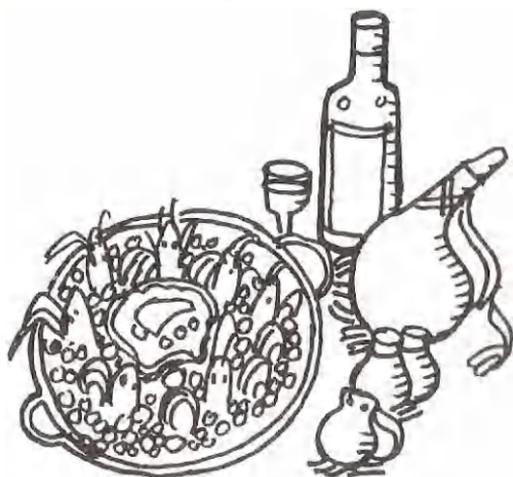
A influência árabe, como já se viu, foi muito importante em vários setores da culinária espanhola, mas particularmente sensível na confeitaria. Os doces espanhóis, de modo geral, são bastantes açucarados (como os do vizinho Portugal). Este pudim de amêndoas, ingrediente também introduzido pelos árabes, ilustra essa influência.



COZINHA ESPANHOLA

ÍNDICE

Sopa de alho	67
Mariscos ao vinho branco (<i>Almejas a la marinera</i>)	68
Feijão branco cozido com carnes e linguiças (<i>Fabada asturiana</i>)	69
Dobradinha à moda de Madri (<i>Callos a la madrileña</i>)	70
Cozido com grão-de-bico (<i>Olla podrida</i>)	71
Frango com molho de pimentão (<i>Pollo chilindron</i>)	72
<i>Paella</i> tradicional de coelho (<i>Paella a la valenciana</i>)	75
Peixe no molho romesco	76
Bacalhau <i>a la viscaína</i>	77
Camarão no alho (<i>Gambas al ajillo</i>)	78
Pudim de amêndoas	79
Torta de creme queimado (<i>Tarta de crema quemada</i>)	80



SOPA DE ALHO

Ingredientes e utensílios

2 colheres de sopa de azeite de oliva / 5 dentes de alho / 4 fatias finas de pão francês, de 1/2 cm de espessura, cortadas em cubos de 1 cm / 1 colher de sopa rasa de páprica doce / 6 xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 1 colher de café rasa de cominho em pó / 1 pitada de açafraão / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 ovos / 4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco / 4 cumbucas de barro pequenas.

Modo de fazer

Esquente o azeite numa panela de fundo espesso e frite os alhos até que eles fiquem dourados de todos os lados. Mexa sempre para evitar que se queimem. Retire os dentes de alho e reserve.

Frite, então, os cubos de pão, até que dorem por igual. Retire e reserve. Levante a panela do fogo, deixe esfriar um pouco o azeite e coloque a páprica. Adicione o caldo de carne, o cominho, o açafraão. Retorne os dentes de alho à panela e amasse-os bem com um garfo. Salgue e apimente. Deixe cozinhar por 10 minutos, no fogo baixo.

Enquanto a sopa estiver no fogo, prepare os ovos pochês. Esquente uma panela com 8 cm de água. Adicione o vinagre, que ajuda a clara do ovo a endurecer. Quebre um ovo, coloque-o numa colher de sopa e deslize-o para a água fervendo. Retire com uma escumadeira e reserve. Repita a operação com os outros ovos.

Quando o caldo estiver pronto, distribua-o pelas quatro cumbucas.

Coloque 1 ovo em cada uma. Sobre os ovos, coloque os pedacinhos de pão. Leve ao forno quente por 5 minutos, para esquentar bem.

Rendimento: 4 porções

NOTA: como opção, pode-se utilizar ovos fritos, mal passados.



MARISCOS AO VINHO BRANCO

(ALMEJAS A LA MARINERA)

Ingredientes

24 mexilhões / 8 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média, picada / 5 dentes de alho, picados / 2 xícaras de chá de vinho branco / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1/2 xícara de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1 colher de sopa rasa de páprica doce / 2 1/2 colheres de sopa de salsa picada / 1 folha de louro / 1 colher rasa de café de pimenta vermelha, seca no forno e moída / sal a gosto.

Modo de fazer

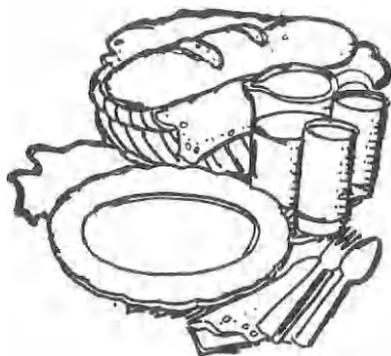
Primeiro, lave bem os mexilhões, esfregando-os sob a água corrente com uma escova de metal. Esfregue realmente bem. Reserve.

Esquente o azeite numa panela bem grande e refogue rapidamente a cebola e o alho. Quando a cebola estiver opaca e começando a dourar, junte os mexilhões e o vinho. Cozinhe até que eles se abram. Descarte os que não se abrirem.

Misture a farinha ao caldo de peixe e coloque na panela. Deixe engrossar uns dois minutos e junte os demais ingredientes: páprica, salsa, louro e pimenta. Mexa bem os mexilhões na panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Prove o caldo e salgue. Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: ao cozinhar mariscos, retire temporariamente da panela os que se abrirem primeiro, para que eles não fiquem rijos.



FEIJÃO BRANCO COZIDO COM CARNES E LINGUIÇAS (FABADA ASTURIANA)

Ingredientes

900 g de feijão branco (grãos grandes, de preferência) / 2½ litros de água / 300 g de linguiça de sangue (morcilla), ou linguiça fresca, cortada em pedaços de 5 cm / 300 g de chorizo ou linguiça curada, tipo calabresa, cortada em pedaços de 5 cm / 500 g de lombo defumado, cortado em cubos de 4 cm / 300 g de toucinho defumado magro, cortado em cubos de 2 cm / 1 orelha de porco / sal a gosto / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 2 dentes de alho, picados / 1 cebola média, picada / 1 colher de sopa de páprica doce / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Na véspera, coloque o feijão de molho em água. No dia em que for preparar o prato, leve o feijão ao fogo na mesma água em que ficou de molho. É bom notar que o prato deve ser preparado com bastante antecedência, pois leva umas 3 horas de fogo e ainda precisa descansar mais 1 hora, no mínimo.

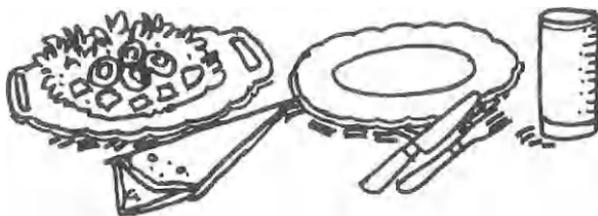
Quando a água esquentar, junte as linguiças, o lombo, o toucinho e a orelha de porco. Deixe abrir fervura e retire a panela para esfriar um pouco. Baixe bem o fogo. Tampe a panela e volte ao fogo baixo. Deixe cozinhar por 2 horas, até que o feijão amoleça. Verifique o ponto de vez em quando e mexa o cozido. Quando o feijão ficar pronto, retire a panela do fogo. Salgue, mas não exagere, pois alguns ingredientes já contêm sal.

Numa frigideira à parte, esquite o azeite e refogue rapidamente a cebola e o alho. Não devem ficar dourados. Junte a páprica, apimente e deixe esquentar bem. Junte esse refogado, mexendo com cuidado, ao cozido preparado anteriormente.

Deixe a *fabada* descansar 1 hora, no mínimo. Na hora de servir, esquite e disponha em um prato fundo de servir. Pode-se colocar as carnes sobre o feijão, para ficar mais bonito.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: o feijão branco com as carnes pode ser cozido na panela de pressão (tempo de 35 minutos).



DOBRADINHA À MODA DE MADRI (CALLOS A LA MADRILEÑA)

Ingredientes

500 g de dobradinha / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 4 xícaras de chá de água / 1½ tomates sem peles e sem sementes, picados / 1 pé de porco / 3 ramos de salsa / 10 grãos de pimenta-do-reino branca, ligeiramente moídos / 2 cravos ligeiramente moídos / 2 folhas de louro / 1 colher de café rasa de tomilho seco / 1 cenoura grande, cortada em rodelas / 1 cebola média, cortada em rodelas / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 300 g de presunto cortado em cubos de 2 cm / 200 g de chorizo cortado em rodelas (ou linguiça calabresa) / 1 cebola média, picada / 2 dentes de alho, picados / 1/4 de pimentão vermelho sem as sementes, picado (opcional) / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 colher de sopa rasa de páprica doce / sal a gosto / 1 colher rasa de café de pimenta vermelha, seca no forno e moída.

Modo de fazer

Lave muito bem a dobradinha, por três ou quatro vezes. Cubra com água quente e leve ao fogo alto. Quando abrir fervura, retire do fogo e jogue a água fora. Coloque a dobradinha numa panela grande e de fundo grosso, de barro, de preferência. Junte o vinho branco, a água, o tomate, o pé de porco, a salsa, a pimenta, os cravos, o louro, o tomilho, a cenoura e a cebola. Baixe o fogo e cozinhe por aproximadamente 6 horas, até começar a ficar tenra. Verifique se o líquido do cozido não seca. Se necessário, coloque mais água.

Prepare um refogado numa frigideira. Esquente o azeite e refogue o presunto e o chorizo. Acrescente a cebola e o alho picados e o pimentão. Dissolva a farinha em um pouco de água e junte ao refogado. Coloque também a páprica.

Adicione 1 concha do líquido do cozido no refogado e deixe no fogo até engrossar. Junte, então, esse refogado ao cozido. Salgue e coloque a pimenta vermelha. Tampe e deixe cozinhar por mais 1 hora. Destampe e cozinhe por mais 1/2 hora. A dobradinha deve ficar realmente macia, quase se desfazendo. Retire o pé de porco do cozido e desosse. Coloque a carne na panela e jogue fora os ossos. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: esse prato fica ainda melhor se descansar de um dia para o outro. Se preferir, a dobradinha pode ser cozida na panela de pressão, durante 1 hora.

COZIDO COM GRÃO-DE-BICO

(OLLA PODRIDA)

Ingredientes

250 g de grão-de-bico / 100 g de costeletas salgadas / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 100 g de toucinho defumado magro, cortado em cubos de 1 cm / 350 g de lombo de porco, cortado em cubos de 2 cm / 1 osso de pernil de porco (opcional) / 1 litro de água / 200 g de ervilha frescas / 6 nabos descascados e cortados em cubos de 2 cm / 4 cenouras médias, cortadas em rodelas / 4 cebolas médias, cortadas em rodelas / 4 batatas médias, descascadas e cortadas em quatro partes / 1 repolho branco bem pequeno, cortado em quatro partes, bem lavado / 1 branco de alho porró em rodelas / 2 dentes de alho, picados / 1 pitada de açafrão / 1 colher de café rasa de cominho / 1 pitada de coentro em pó / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Na véspera, coloque o grão-de-bico e as costeletas de molho, em vasilhas separadas, com água fria. Troque a água das costeletas 2 ou 3 vezes, para que percam o sal.

Escorra o grão-de-bico e as costeletas, no dia do preparo. Seque bem as costeletas.

Esquente o azeite numa panela grande, de barro, de preferência, ou de fundo bem espesso. Frite as costeletas. Retire e reserve. Frite, em seguida, na mesma panela, o toucinho e o lombo, sempre em fogo alto. Retorne as costeletas à panela e coloque o grão-de-bico, o osso e a água. Baixe bem o fogo e deixe cozinhar por 1 ½ hora, com a panela tampada.

Acrescente, então, os vegetais: ervilhas, nabos, cenouras, cebolas, batatas, repolho e alho porró. Tempere com alho, açafrão, cominho, coentro, sal e pimenta. Deixe cozinhar mais 1/2 hora. Verifique se o grão-de-bico e os vegetais estão tenros. Experimente o tempero. Se necessário, coloque mais sal e pimenta. Retire o osso de pernil e descarte-o. Sirva bem quente. Pode-se colocar primeiro as carnes no prato de servir e, depois, cobri-las com o cozido.

Rendimento: 4 porções

NOTA: na panela de pressão, o grão-de-bico cozinha em mais ou menos 20 minutos.

FRANGO COM MOLHO DE PIMENTÃO (POLLO CHILINDRON)

Ingredientes

1 pimentão verde / 1 pimentão vermelho / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 frango de 1 ½ kg, cortado nas juntas / sal a gosto (sal grosso, amassado, de preferência) / 1 dente de alho picado / 1 cebola média picada / 3 colheres de sopa de presunto defumado, cortado em cubos de 1/2 cm / 2 tomates sem peles e sem sementes, cortados em pequenos cubos / 1 xícara de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

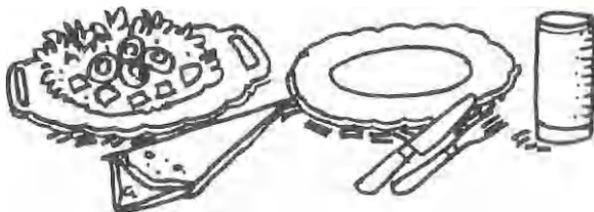
Prepare os pimentões. Primeiro, passe cada um pela chama do fogão até ficar preto. Depois, lave bem, esfregando com as mãos, para tirar a casca queimada. Retire as sementes e corte em tiras de 1/2 cm. Reserve.

Esquente o azeite em uma panela. Salgue e frite os pedaços de frango, que devem ficar bem dourados. Acrescente o alho e a cebola e doure levemente. Frite também, ligeiramente, os cubos de presunto defumado. Adicione, então, as tirinhas de pimentão, os tomates e o caldo de frango. Apimente ligeiramente e deixe cozinhar, no fogo brando, por 30 minutos. Quase todo o líquido deve desaparecer. O molho fica bem grosso. Verifique o tempero e sirva.

Rendimento: 4 porções

NOTA: quem quiser decorar melhor o prato, pode acrescentar algumas tirinhas de pimentão amarelo. No caso, reduza um pouco a quantidade de pimentão vermelho.

À direita: frango com molho de pimentão (pollo chilindron).







PAELLA TRADICIONAL DE COELHO

(PAELLA A LA VALENCIANA)

Ingredientes e utensílios

1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 1 coelho de 1½ kg, cortado em pedaços (ou frango cortado nas juntas) / 1/2 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em fatias de 1/2 cm / 1/2 pimentão verde, sem sementes, cortado em fatias de 1/2 cm / 1 cebola média picadinha / 2 dentes de alho picados / sal a gosto / 1½ tomates sem peles e sem sementes, picados / 3 xícaras de chá de arroz escolhido, lavado e seco / 6 xícaras de chá de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 200 g de ervilhas frescas / 1 colher de café de tomilho picado (ou uma pitada de tomilho seco) / 1 colher de sopa de salsinha picada / 2 colheres de chá de páprica doce / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 24 caramujos (escargots, opcionais) / 10 ramos de cebolinha picada / 1 paellera, a panela especial, ou 1 frigideira grande e de bordas altas / 1 folha de papel alumínio para cobrir a frigideira.

Modo de fazer

Esquente o azeite na *paellera*. No fogo alto, frite os pedaços de coelho (ou frango). Devem ficar bem dourados. Retire e reserve em local quente. Baixe um pouco o fogo e refogue os pimentões. Quando começarem a amolecer, acrescente a cebola e o alho. Eles não devem mudar de cor. Salgue, aumente o fogo e junte o tomate. Deixe cozinhando até evaporar o líquido que o tomate solta. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos, até ele começar a ficar transparente.

Junte o caldo de frango, as ervilhas, o tomilho, a salsinha, a páprica. Apimente. Deixe abrir fervura e cozinhe no fogo médio por 10 minutos, mexendo ocasionalmente. O arroz deve amolecer um pouco, mas não ficar pronto. Deve sobrar líquido na panela após essa fase.

Retorne o coelho à panela e distribua seus pedaços pela *paella*.

Distribua também os caramujos (ou *escargots*). Leve ao fogo médio por 20 minutos. Se necessário, acrescente mais caldo de frango.

O líquido deve desaparecer e o arroz deve ficar *al dente*, ou seja, ainda meio durinho. Retire do fogo, cubra com o papel alumínio e deixe descansar 10 minutos em local quente. Pode-se deixar descansar no forno desligado. Retire o papel. Salpique com a cebolinha e sirva.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: Quando o arroz estiver cozinhando, é bom mudar a *paellera* de lugar, para que o cozimento seja feito por igual.

À esquerda: Paella tradicional de coelho (Paella a la valenciana).

PEIXE NO MOLHO ROMESCO

Ingredientes - molho

1 xícara de chá de azeite de oliva / 1 fatia de pão de forma sem casca, cortada em cubos de 1 cm / 1 pimentão vermelho médio, cortado em tiras / 1 colher de café de pimenta-do-reino preta, seca no forno e moída / 1 tomate sem peles e sem sementes / 4 dentes de alho / 15 amêndoas / 1 folha de louro / 1/4 xícara de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1/4 xícara de chá de vinho branco seco.

Ingredientes - peixe

4 filés de linguado de 250 g cada um / sal a gosto / 2 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de fazer - molho

Prepare o molho com alguma antecedência. Coloque 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira e frite os cubos de pão até que fiquem dourados. Retire e reserve.

Na mesma frigideira, coloque mais 4 colheres de sopa de azeite e refogue durante 10 minutos o pimentão, a pimenta e o tomate. Retire e reserve.

Coloque no liquidificador os dentes de alho, as amêndoas, o louro, os cubos de pão e um pouco de caldo. Bata até formar uma massa homogênea.

Acrescente, então, o restante do caldo e o vinho ao refogado, que já deve ter resfriado e bata rapidamente, durante 1 minuto.

Esquente o azeite restante numa panela e coloque o molho preparado no liquidificador. Tampe e cozinhe em fogo baixo por mais 20 minutos.

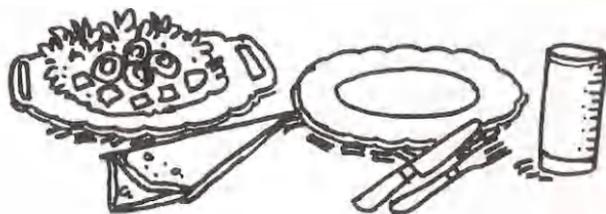
Retire do fogo e deixe descansar.

Modo de fazer - peixe

Esquente o azeite numa frigideira e deixe ficar bem quente. Salgue os filés e grelhe 4 minutos de cada lado. Na hora em que viraç os filés, acrescente o molho romesco. Deixe mais 5 minutos na panela. Verifique se o molho está bem quente e sirva.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o molho romesco pode ser guardado e vai muito bem com mariscos, crustáceos e outros frutos do mar.



BACALHAU A LA VISCAÍNA

Ingredientes

600 g de bacalhau, cortado em cubos de 3 cm / 6 colheres de sopa de azeite de oliva / 4 pimentões vermelhos médios, cortados em tiras e sem sementes / 3 cebolas médias, picadas / 1 colher de sopa de salsinha picada / 2½ dentes de alho amassados / 1/4 xícara de chá de vinho branco seco / 70 g de bacon em fatias, cortado em tirinhas / 150 g de presunto defumado, cortado em cubos de 1 cm / 1 gema de ovo cozido / 1½ xícara de água quente / 1 folha de louro / 1/2 colher de café de pimenta vermelha, seca no forno, sem as sementes e moída.

Modo de fazer

Comece a preparação um dia antes, deixando o bacalhau de molho em água fresca. Troque a água, pelo menos umas 4 vezes.

No dia do preparo, comece esquentando 3 colheres de sopa de azeite no fogo baixo. Refogue os pimentões, as cebolas, a salsinha e o alho. As cebolas não devem dourar. Acrescente o vinho e deixe cozinhando por 15 minutos no fogo realmente baixo. Verifique, de tempo em tempo, se ainda há líquido na panela. No final do cozimento, o líquido deve desaparecer.

Em outra panela, refogue o *bacon* e o presunto durante uns 5 minutos. Retire do fogo e reserve.

Coloque no liquidificador o refogado de cebola, pimentão e salsinha. Junte a gema. Bata até formar uma pasta e, depois, com o motor funcionando na velocidade mínima, vá acrescentando a água quente aos poucos, como se estivesse fazendo uma maionese.

Retorne esse preparado à panela. Acrescente o *bacon*, o presunto, o louro e a pimenta. Cozinhe no fogo realmente baixo, durante 20 minutos. Se necessário, coloque um pouco de água. O molho deve ficar espesso. Escorra a água do bacalhau. leve-o ao fogo e cozinhe até abrir fervura. Retire e reserve.

Monte o prato em um refratário ou vasilha de barro. Primeiro, coloque uma camada do refogado e o azeite que sobrou. Depois, os pedaços de bacalhau. Finalmente, o restante do refogado. Leve ao forno fraco por 1 hora. Verifique, de tempo em tempo, se o prato não está ficando muito seco. Se isso acontecer, coloque um pouco de água.

Rendimento: 4 porções

NOTA: esse prato, segundo os espanhóis, fica melhor ainda quando requentado.

CAMARÃO NO ALHO

(GAMBAS AL AJILLO)

Ingredientes e utensílios

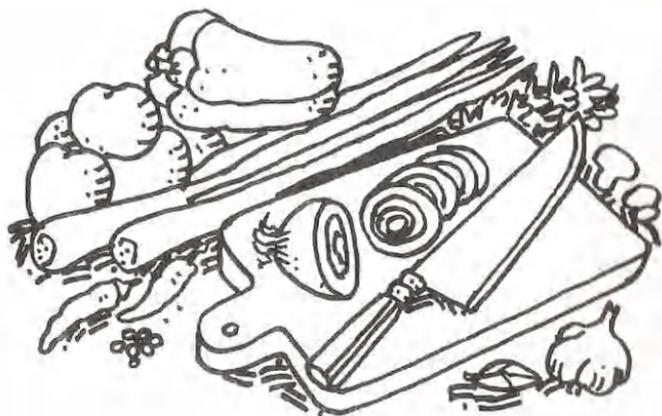
2 xícaras de chá de azeite de oliva / 8 dentes de alho, cortados em fatias finas / 1/2 colher de café de pimenta vermelha, seca no forno e moída / 1 folha de louro / sal a gosto / 300 g de camarão médio, descascado, limpo e cortado em 2 pedaços cada um / 4 pequenas cumbucas refratárias de barro, como as de feijoada / 4 folhas de papel alumínio, para cobrir as cumbucas.

Modo de fazer

Esquente o azeite em uma panela pequena. Quando começar a esquentar, coloque o alho, a pimenta, o louro. Quando o alho começar a dourar, salgue os camarões e coloque-os na panela. A essa altura, o azeite deve estar realmente quente. Deixe os camarões fritarem durante 2 minutos.

Divida nas 4 cumbucas, cubra com papel alumínio e leve ao forno, para manter a temperatura. Sirva bem quente e com bastante pão como acompanhamento.

Rendimento: 4 porções



PUDIM DE AMÊNDOAS

Ingredientes e utensílio - pudim

400 g de açúcar granulado DOÇÚCAR / 2 xícaras de chá de água / 1/2 fava de baunilha / 2 1/2 colheres de sopa de manteiga / 12 gemas / 300 g de amêndoas moídas / 1 forma de bolo com abertura no centro, de 20 cm de diâmetro.

Ingredientes - cobertura

250 g de chocolate amargo, moído / 1 xícara de café de leite

Modo de fazer - pudim

Coloque em uma panela o açúcar, a água e a baunilha. Leve ao fogo e vá mexendo de tempo em tempo, até formar uma calda grossa. Para ver o ponto mergulhe e levante uma colher. Fios grossos devem escorrer da colher.

Junte, então, 2 colheres de manteiga, tire do fogo e deixe esfriar. Retire a fava de baunilha.

Passes as gemas numa peneira e misture à calda fria. Junte as amêndoas e misture bem.

Unte generosamente a forma com a manteiga restante e disponha o pudim. Esquente o forno, regulado na temperatura alta. Coloque a forma no banho-maria e leve ao forno por 1 1/2 hora, aproximadamente.

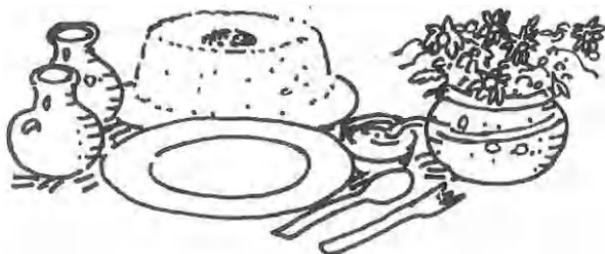
Veja se o pudim está consistente, tire do fogo, deixe amornar e desenforme, colocando numa travessa. Deixe esfriar e leve à geladeira.

Modo de fazer - cobertura

Prepare a calda. Derreta o chocolate com o leite no banho-maria, mexendo com uma colher de pau. Quando o chocolate estiver derretido, a calda estará pronta.

Sirva o pudim gelado, com a calda bem quente.

Rendimento: 8 porções



TORTA DE CREME QUEIMADO

(TARTA DE CREMA QUEMADA)

Ingredientes - massa folhada

2 xícaras de chá mal cheias de farinha de trigo (250 g) / 6 colheres de sopa de água (90 ml) / 1 colher de café rasa de sal / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina (25 g) / 1 gema / açúcar UNIÃO para polvilhar / 2 tabletes de margarina gelada (200 g).

Ingredientes - creme

2/3 xícara de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR (160 g) / 9 colheres de sopa de água (130 ml) / 1 casca de limão / 1½ xícaras de chá de leite (350 ml) / 5 gemas passadas pela peneira / 2 colheres de sopa rasas de maisena.

Modo de fazer - massa folhada

Reserve os tabletes de margarina. Junte e amasse os ingredientes restantes. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos.

Abra a massa com 1/2 cm de espessura, mantendo o formato retangular. Espalhe 1/4 da margarina, dobre em três como um envelope e, depois, no meio, juntando ponta com ponta. Leve à geladeira por 15 minutos. Repita a operação mais 3 vezes.

Abra a massa na medida da tarteira, fure o fundo com garfo, corte a beirada que sobrar com uma faca e leve ao forno pré-aquecido, com temperatura quente (200°C), por 30 minutos.

Deixe esfriar, coloque o creme, polvilhe com açúcar UNIÃO e queime com uma pá de ferro bem quente, própria para este fim, ou, se não tiver, leve ao grelhador para obter o mesmo efeito.

Na falta destes dois elementos, faça uma porção de calda caramelada e jogue sobre o creme.

Modo de fazer - creme

Ferva o açúcar com a água e a casca de limão, até obter uma calda grossa. Deixe esfriar, retire o limão, acrescente o restante dos ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Utilize.

Rendimento: 4 porções



COZINHA FRANCESA



A cozinha francesa pode ter uma imagem de sofisticação no mundo inteiro, mas também tem origem humilde. Muitos dos pratos que hoje correm o mundo vieram de preparações simples, bem regionais. O creme de leite, o *champignon* e as receitas com vinhos podem dar uma idéia de requinte. Mas são bastante simples para as cozinheiras que convivem com esses ingredientes em seu dia-a-dia, em regiões onde eles fazem parte da vida normal.

Como se vê, a cozinha francesa não é exceção na Europa, pois tem também raízes regionais. A França é o maior país da Europa Ocidental e, em termos de recursos naturais e agrícolas, dos mais ricos. A sua cozinha acaba enriquecida pela soma de muitas cozinhas regionais.

O país produz quase tudo que se pode exigir para abastecer uma grande cozinha: oliveiras no Sul; manteiga e creme de leite no Norte; muitos e muitos vinhos diferentes e excelentes; os peixes e frutos do mar do Atlântico e do Mediterrâneo; peixes dos grandes rios, como o *Loire* e o *Rhone*, e de muitos lagos; *escargots* na *Bourgogne*; carne de vaca no *Charolais*; cordeiros de *Pauillac* e outras regiões e assim por diante.

Mas o que talvez dê mais a idéia da diversidade regional e da riqueza culinária do país, seja a imensidão de queijos. O próprio *De Gaulle* dizia que era difícil governar um país com mais de 350 tipos de queijo. Com isso, ele queria exemplificar a complexidade do povo do país, pois cada queijo representa uma característica regional.

Há uma nítida diferença culinária entre a região mediterrânea, que usa o azeite de oliva para cozinhar e o Norte, onde prepondera a manteiga. A *soupe au pistou* é um exemplo dessa cozinha mediterrânea, bastante parecida com o *minestrone* italiano. Nada mais mediterrâneo que o tempero marcado pelo parmesão, azeite de oliva, alho e muito manjerição.

Há um outro fator importante para a pujança da culinária francesa: o prazer em comer. As pessoas na França parecem ter opiniões arraigadas sobre pratos e tipos de preparação, tomam partido e discutem ardentemente (que lembram as eternas disputas brasileiras sobre o futebol) os seus pratos, os vinhos, queijos e restaurantes favoritos.

Os restaurantes, que passaram a ser comuns após a Revolução Francesa, tiveram papel importante na evolução da cozinha e na fixação do que hoje é conhecido como cozinha francesa. Os grandes chefes, como *Escofier*, *Carême* e tantos outros, "codificaram" essa cozinha. Eles deram a imagem que alguns pratos, como o *steak au poivre* tem hoje, sofisticaram a *solle normande*, de origem humilde e contribuíram para a evolução da cozinha do país.

Muitas receitas foram fixadas, mas isso é muito relativo. O *coq au vin* tem tantas receitas quantas são as regiões vinícolas. O *entrecôte au molho bercy* é da *Ille de France*, mas tem similares em outras regiões de vinho branco. Mudando-se o vinho do branco para o tinto, o mesmo molho vira o *boisdalês*. A *truite au vin blanc* também conhece muitas variações.

Já o *thon basquaise* é uma receita bem identificada regionalmente, vem do País Basco, na fronteira com a Espanha. A sua preparação, com muito pimentão, lembra muitos pratos espanhóis, de além dos Pirineus.

Os clichês distorcem a realidade. Quem vai a um restaurante francês no Exterior pode pensar que o povo daquele país só consome pratos sofisticados. No entanto, uma pesquisa feita pela revista *Cuisine et Vins de France*, em 1984, mostrou que o prato preferido era o simples pênfil de cordeiro as-

sado, o *gigot d'agneau*. Nessa pesquisa, cada entrevistado podia citar três pratos de sua preferência e o *gigot* ficou com 43% dos votos, seguido pelo *coq au vin* (30%) *steak au poivre* (27%) e *boeuf bourghignon* (26%). Como se vê, uma preferência nítida por pratos populares, bem próximos de suas origens camponesas.

Também de origem simples, é o *cassoulet*, a famosa “feijoada de feijão branco” (que ficou com 20% dos votos na mesma pesquisa), um prato que tem muitas versões e até mesmo é alvo de disputas sérias entre cidades do Sudoeste, região de *Toulouse*, sobre a sua origem e “receita certa”. A rigor, não existe essa receita certa para o *cassoulet* que mistura o feijão branco com muitas linguiças, carnes de porco, de cordeiro e, em muitas versões, o *confi* de pato, ou de ganso.

Esse *confi*, também do Sudoeste, nada mais é do que a carne aferventada e conservada na própria gordura. Pode ser feito com pato, ganso, porco e outras carnes. Uma necessidade dos tempos em que não havia refrigeração. Aqui no Brasil, o “*confi*” de porco era comum nas fazendas antigas, mas acabou sendo esquecido nos tempos modernos. Infelizmente as tradições culinárias no Brasil não são tão respeitadas quanto na França. Talvez por esse respeito à tradição é que a cozinha francesa tenha hoje reconhecimento mundial.

A confeitaria francesa é tão rica quanto sua cozinha. A *charlotte aux fraises* (a sobremesa preferida dos franceses) e a *tarte Tatin* representam as duas faces das facetas da confeitaria do país. A *charlotte* é um exemplo do lado sofisticado, de preparação elaborada e de lindos efeitos visuais. A *tarte Tatin* é uma “torta invertida” de maçã, de origem camponesa e relativamente simples. Ela acabou levando o nome das “irmãs Tatin”, que tinham uma hospedaria no começo do século em *La Motte-Beuvron*, na Sologne, na qual essa sobremesa era a especialidade.



COZINHA FRANCESA

ÍNDICE

Sopa de legumes com manjeriço (<i>Soupe au pistou</i>)	85
Conserva de pato (<i>Confi de canard</i>)	86
<i>Cassoulet</i>	87
Pernil de cordeiro com feijão branco (<i>Gigot d'agneau</i>)	88
Contrafilé ao molho <i>bercy</i> (<i>Entrecôte sauce bercy</i>)	89
Filé com pimenta verde (<i>Steak au poivre vert</i>)	90
Frango ao vinho tinto (<i>Coq au vin</i>)	93
Atum à moda basca (<i>Thon basquaise</i>)	94
Linguado à normanda (<i>Sole normande</i>)	95
Truta ao vinho branco (<i>Truite au vin blanc</i>)	96
Torta invertida de maçã (<i>Tarte Tatin</i>)	97
<i>Charlotte</i> de morangos (<i>Charlotte aux fraises</i>)	98



SOPA DE LEGUMES COM MANJERICÃO (SOUPE AU PISTOU)

Ingredientes - sopa

500 g de feijão branco / 2 abobrinhas pequenas, descascadas e cortadas em rodelas de 1 cm / 1 cebola grande, cortada em rodelas / 5 tomates sem peles e sem sementes, cortados em quadrados / 2 batatas grandes, descascadas e cortadas em cubos de 1 cm / 250 g de ervilhas frescas / 100 g de espaguete bem fininho, tipo "cabelo de anjo" / 1 colher de sopa de queijo tipo parmesão, ralado / 2 colheres de sopa de purê de tomate / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes - pasta de manjericão, o pistou

4 dentes de alho / 25 folhas de manjericão / 100 g de queijo tipo parmesão, ralado / 3/4 xícara de chá de azeite de oliva.

Modo de fazer - sopa

Na véspera, coloque o feijão branco de molho.

No dia da preparação, comece a cozinhar o feijão branco em mais ou menos 2 1/2 litros de água.

Depois de 1 1/2 hora de fogo brando, junte as abobrinhas, a cebola, os tomates e as batatas. Deixe por mais 1/2 hora no fogo. Junte, então as ervilhas frescas, o espaguete, o parmesão e o purê de tomate.

Salgue e apimente a gosto, mas atenção para não exagerar no sal, porque o parmesão já é salgado.

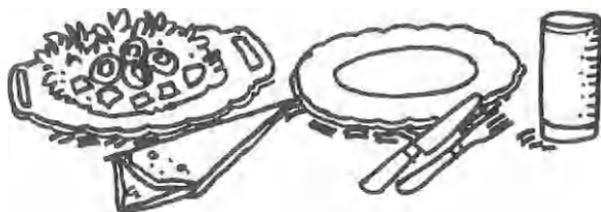
Modo de fazer - pistou

Enquanto a sopa estiver cozinhando, prepare o *pistou*, amassando num pilão o alho, o manjericão e o parmesão. Depois, vá colocando o azeite de oliva até formar uma pasta.

Quando a sopa estiver pronta, retire do fogo e junte esse *pistou*.

Sirva com muito pão italiano ao lado.

Rendimento: 6 a 8 porções



CONSERVA DE PATO

(CONFI DE CANARD)

Ingredientes e utensílios - conserva

2 patos bem gordos / 700 g de sal grosso / 1 colher de sopa de salsinha picada / 1 colher de sopa rasa de tomilho fresco, picado (opcional) / 2 kg de toucinho fresco, picado (banha de porco) / 1 placa de alumínio, ou amianto / 2 compoteiras grandes, de boca larga, ou 1 refratário grande.

Ingredientes para preparar o prato

8 peças de confi (patos) / 6 colheres de sopa de gordura na qual os patos (confi) foram conservados / 8 batatas cortadas em rodelas finas.

Modo de fazer - conserva

Na véspera, retire as asinhas dos patos e descarte. Depois, faça uma incisão junto ao osso do peito e vá cortando junto à carcaça. Retire toda a lateral dos patos, cortando as coxas nas juntas. Separe as coxas dos peitos. Há uma nítida camada de gordura entre eles. Repita essa operação até obter 4 supremos e 4 coxas. Recupere toda a gordura dos patos, inclusive as internas, e reserve na geladeira.

A carcaça e as coxinhas podem ser usadas para fazer um caldo de pato.

Coloque uma camada de sal grosso num refratário. Salpique as peças de pato com salsinha e tomilho e coloque sobre a camada de sal. Cubra com o sal restante e deixe descansar na geladeira durante 24 horas.

No dia em que for preparar o prato, coloque a gordura de pato numa panela e leve ao fogo baixo durante 2 horas. Também leve ao fogo baixo por 2 horas o toucinho fresco.

Coe e misture as gorduras e coloque numa panela bem grande, que possa abrigar as 8 peças de pato.

Retire as peças da geladeira e lave muito bem, para tirar o sal. Enxugue-as. Disponha a chapa de alumínio sobre o bico de gás em fogo realmente bem fraco. Sobre a chapa, coloque a panela com a gordura. Quando a gordura começar a esquentar, coloque as peças. Deixe fritar no fogo bem fraco durante 2 horas, até ficar bem macio. Para verificar o ponto, pressione uma das coxas com um palito de fósforo. Se ele entrar na carne sem resistência, o *confi* está pronto.

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Coloque com uma concha uma camada de gordura no fundo das compoteiras (ou refratário). Disponha, em seguida, as peças de pato e cubra totalmente com a gordura. Conserve na geladeira. O *confi* pode ser conservado até 2 meses. Se for conservado numa compoteira hermeticamente fechada e esterilizada, pode ser guardado durante meses.

Modo de fazer - o prato

Retire as peças da gordura. Esquente 3 colheres de gordura numa frigideira no fogo alto e frite-as. Frite primeiro, no fogo bem alto, o lado com a pele, para que ela fique crocante. Em outra frigideira, frite as batatas na gordura restante e sirva.

Rendimento: 8 porções

CASSOULET

Ingredientes

1 kg de feijão branco / 1 colher de chá de sal / 1 orelha de porco (não salgada) / 250 g de bacon em fatias, cortado em tiras de 3 cm / 2 cenouras médias, cortadas em 4 partes / 1 cebola média inteira, com 2 cravos espetados / 2 dentes de alho com as cascas / 1 amarradinho de salsa, tomilho e louro, o bouquet garni / 2 colheres de sopa de banha de porco / 400 g de costelinha de porco / 400 g de lombo de porco, cortado em cubos de 2 cm / 300 g de linguiça calabresa fresca, cortada em rodela de 1 cm / 250 g de paio cortado em rodela de 1 cm / 400 g de paleta de cordeiro cortada em cubos de 2 cm / pimentão-reino preto, moída, a gosto / 4 cebolas médias, picadas / 1 dente de alho picado / 6 tomates maduros, sem peles e sem sementes / 1 colher de sopa de purê de tomate / farinha de rosca para cobrir.

Modo de fazer

Na véspera, deixe o feijão de molho na água fresca. Se o feijão for novo, duas horas de molho são suficientes.

No dia em que for servir o prato, comece a prepará-lo com 4 a 5 horas de antecedência.

Esgote o feijão e coloque numa panela grande, de fundo espesso, de preferência, com 4 litros de água e sal. Junte a orelha de porco e 1/3 do toucinho. Leve ao fogo médio para baixo e deixe abrir fervura. Vá tirando a gordura que for se formando à superfície. Depois que abrir fervura, deixe cozinhar 5 minutos. Tire do fogo e esgote, conservando na panela o toucinho e a orelha de porco.

Volte a panela ao fogo, cubra com 2 1/2 litros de água e junte as cenouras, a cebola inteira, o alho e o bouquet garni.

Leve novamente ao fogo entre o baixo e o médio e cozinhe perto de 2 1/2 horas, até o feijão ficar mole. O tempo vai depender da qualidade do feijão. Enquanto o feijão estiver no fogo, prepare as carnes. Esquente a gordura e vá refogando, separadamente, as costelinhas, o lombo, as linguiças, o paio e o cordeiro. Vá salgando e apimentando cada um. Reserve.

Prepare um refogado de tomate em outra frigideira. Esquente a outra colher de banha e doure ligeiramente a cebola e o alho. Adicione os tomates e o purê de tomate e ainda 1 xícara de chá de caldo no qual o feijão está sendo cozido. Deixe no fogo por 5 minutos, salgue, apimente e reserve.

Quando o feijão estiver mole, junte a ele as carnes e o refogado de tomate e cozinhe por mais 1/2 hora.

Finalmente, transfira para a panela de barro, ou para as cumbucas de feijoadada, cubra com a farinha de rosca e gratine durante 30 minutos no fogo fraco. Sirva bem quente.

Rendimento: 8 a 10 porções

PERNIL DE CORDEIRO COM FEIJÃO BRANCO (GIGOT D'AGNEAU)

Ingredientes - gigot

1 pernil de cordeiro de mais ou menos 1,800 kg / 1 colher de sopa de sal / 1 colher de café de pimenta-do-reino branca, moída / 1/2 colher de café de tomilho em pó / 8 dentes de alho / 1 farta colher de sopa de manteiga.

Ingredientes - feijão branco

500 g de feijão branco escolhido e lavado / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola grande picada / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 4 tomates sem peles e sem sementes, cortados em quadrados de 1 cm / 1 dente de alho picado / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - gigot

Limpe bem o pernil, retirando excessos de gordura e sebo. Retire também a glândula que fica na parte de trás, perto do joelho. É mais fácil pedir ao açougueiro que tire essa glândula, que dá um gosto forte à carne. Misture o sal, a pimenta e o tomilho. Corte os dentes de alho em tirinhas finas.

Com uma faca fina e afiada, faça pequenas incisões no pernil e vá colocando as tirinhas de alho. Esfregue muito bem a mistura de sal, pimenta e tomilho. Esquente o forno. Fogo médio (entre 180 a 200°C). Unte o pernil com a manteiga. Coloque o pernil na assadeira, de preferência sobre uma grelha e leve ao forno por 1 hora, para conseguir um pernil mal passado.

Modo de fazer - feijão branco

Coloque o feijão de molho e deixe por várias horas. Pode-se colocar de molho na véspera. Cozinhe até que ele fique macio, perto de 1 1/2 a 2 horas, dependendo da qualidade do feijão. Esgote e reserve.

Esquente 2 colheres de manteiga numa panela e frite rapidamente a cebola picada em fogo médio, até ficar transparente, mas sem mudar de cor. Acrescente o vinho e deixe reduzir até que sobrem apenas duas colheres de sopa de líquido. Junte os tomates, baixe o fogo, salgue e apimente e coloque o alho. Deixe cozinhar durante 20 minutos.

Acrescente o feijão e a manteiga restante, misture bem e deixe por mais 5 minutos no fogo. Verifique o tempero.

Modo de servir

Retire o pernil do forno e coloque numa travessa pré-aquecida. É bom também providenciar pratos quentes para servir o cordeiro. Coe e coloque o suco do assado numa molheira, ao lado. Sirva o feijão branco numa travessa separada. Corte o pernil em fatias finas, à mesa.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: para se conseguir um pernil mal passado, contar 20 minutos por cada 1/2 kg. Para um pernil ao ponto, 1/2 hora para cada 1/2 kg.

CONTRAFILÉ AO MOLHO

BERCY

(ENTRECÔTE SAUCE BERCY)

Ingredientes - contrafilé

1 colher de sopa de óleo de milho / 4 contrafilés de 300 g cada, bem espessos / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Ingredientes e utensílios - molho

6 cebolas bem pequenas e picadas (dessas cebolinhas usadas para fazer pickles) / 1/2 xícara de chá de vinho branco seco / 180 g de manteiga na temperatura ambiente / 2 colheres de sopa de salsinha picada / suco de 1/2 limão / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 panelinha pequena, de ágata, de preferência / 1 panela grande, com água fervendo para banho-maria / 1 chicote (ou batedeira elétrica) para bater o molho.

Modo de fazer - contrafilé

Unte uma chapa com o óleo e grelhe os contrafilés até começarem a aflorar gotas de sangue na superfície. Perto de 6 minutos de cada lado. Salgue e apimente no final da preparação e reserve em um lugar quente.

Modo de fazer - molho

Misture as cebolinhas picadas ao vinho branco, na panelinha de ágata, e leve ao fogo forte para reduzir. Retire do fogo quando restar apenas 1/3 do volume inicial.

Deixe esfriar um pouco e comece a incorporar a manteiga, sempre batendo com um chicote (ou com a batedeira elétrica). A manteiga não deve simplesmente derreter e sim se incorporar ao molho, ficando cremosa. Vá colocando e retirando a panelinha no banho-maria até o fim dessa operação.

Acrescente, então, a salsinha e o suco de limão. Salgue e apimente no final. Para servir, coloque esse molho sobre os contrafilés. Batatas cozidas e depois passadas na manteiga acompanham bem esse prato.

Rendimento: 4 porções

NOTA: para dar um toque extra, pode-se acrescentar 1 colher de chá de estragão. O molho vai lembrar um *bearnaise*.

O molho *marchand du vin* é muito semelhante. Para fazê-lo, apenas troque o vinho, utilizando um tinto.

Na França, esse prato leva, muitas vezes, também rodela de tutano cozidas rapidamente na água com sal.

FILÉ COM PIMENTA VERDE

(*STEAK AU POIVRE VERT*)

Ingredientes - molho

2 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola média picada / 1½ xícara de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 1 colher de sopa rasa de mostarda / 1/2 colher de café de farinha de trigo / 1½ xícara de creme de leite / sal a gosto.

Ingredientes - filé

4 filés altos, de 250 g cada / 3 colheres de sopa de conhaque / 4 colheres de sopa de pimenta verde (ou branca), ligeiramente picada / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / sal a gosto.

Modo de fazer - molho

Esquente a manteiga e frite rapidamente a cebola, até começar a mudar de cor.

Acrescente o caldo de carne e a mostarda e deixe reduzir, no fogo alto, durante 5 minutos. Ele deve engrossar, ficar meio como um xarope.

Baixe bem o fogo. Misture bem a farinha ao creme de leite e junte ao molho. Deixe reduzir no fogo fraco, até ficar espesso. Salgue a gosto. O molho está pronto. Coe e reserve.

Modo de fazer - filés

Molhe os filés ligeiramente com o conhaque e passe pela pimenta, que deve aderir bem à carne.

Numa frigideira de fundo grosso, esquente a manteiga e o óleo e passe os filés. Perto de 5 a 7 minutos de cada lado.

Quando os filés estiverem prontos, salgue e flambe com o conhaque restante. Espalhe o conhaque e aproxime do fogo para flambar. Abafe logo em seguida.

Transfira os filés para o prato que vai à mesa. Esquente o molho e espalhe sobre os filés.

Sirva com batatas pequenas, cozidas e depois passadas na manteiga e no alecrim.

Rendimento: 4 porções

À direita: filé com pimenta verde (steak au poivre vert).





FRANGO AO VINHO TINTO (COQ AU VIN)

Ingredientes

1 frango grande, perto de 2 kg, cortado nas juntas / 1 garrafa de bom vinho tinto / 1 cenoura média cortada em rodelas / 1 cebola grande cortada em 4 partes / 2 dentes de alho / 12 grãos inteiros de pimenta-do-reino preta / 1 bouquet garni, um amarradinho de salsa, louro e tomilho / 200 g de bacon em fatias, cortado em tiras de 2 cm / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / 12 cebolas pequenas, dessas usadas para fazer picles / 200 g de champignons / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 2 colheres de sopa de conhaque / 2 xícaras de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / sal a gosto.

Modo de fazer

Na véspera, coloque os pedaços de frango numa vasilha e adicione os ingredientes da marinada: vinho, cenoura, cebola, alho, pimenta e o *bouquet garni*. Deixe descansando por 24 horas, na geladeira.

No dia seguinte, afervente o *bacon* em água quente durante 1 minuto. Retire, seque e reserve.

Esquente a manteiga e o óleo numa panela grande e de fundo espesso, em fogo médio. Frite o *bacon*. Retire e reserve. Em seguida, frite as cebolas pequenas por uns 10 minutos, mexendo sempre para que elas não queimem. Retire e reserve. Finalmente, frite os *champignons* no fogo mais forte e mais rapidamente. Retire e reserve.

Tire os pedaços de frango da marinada e seque bem. Reserve a marinada. Sempre na mesma panela, frite os pedaços de frango aos poucos, dois ou três por vez, até que fiquem bem dourados. Baixe bem o fogo e espalhe a farinha de trigo. Deixe 5 minutos no fogo para que ela comece a dourar.

Espalhe o conhaque e ponha fogo para flambar. Abafe o fogo e junte a marinada. Se necessário, coloque o caldo de frango. O líquido deve cobrir o fogo.

Depois de 50 minutos de fogo brando, retire os pedaços de frango ecoe a marinada.

Retorne à panela o frango e a marinada coada. Acrescente o *bacon*, as cebolinhas e os *champignons*. Salgue e cozinhe por mais 10 a 15 minutos, até o frango ficar bem macio e o molho espesso. Sirva com batatas cozidas, ou arroz branco.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: o sucesso do prato depende muito da qualidade do vinho empregado. Um bom *merlot* nacional é uma escolha adequada.

Na França, é costume "ligar" na fase final e fora do fogo, o sangue do frango, com um pouco de vinagre ao caldo, fazendo lembrar o molho pardo.

À esquerda: frango ao vinho tinto (coq au vin).

ATUM À MODA BASCA

(THON BASQUAISE)

Ingredientes

2 pimentões vermelhos médios / 2 pimentões verdes médios / 4 postas de atum branco (ou badejo) de 250 g cada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / 5 colheres de sopa de azeite de oliva / 2 cebolas médias, picadas / 2 dentes de alho, picados / 6 tomates sem peles e sem sementes, cortados em tiras / 1/2 colher de café de açúcar UNIAO / 1 xícara de chá de água / 1 folha de louro / 2 ramos de salsa.

Modo de fazer

Prepare os pimentões. Primeiro, passe cada um pela chama de gás, até ficar preto. Depois, coloque sob água corrente e vá esfregando com as mãos para retirar a casca. Retire as sementes e corte em tiras de 1 cm. Reserve.

Lave e seque muito bem as postas de atum. Salgue e apimente. Passe pela farinha e bata para retirar o excesso.

Esquente duas colheres de azeite numa frigideira grande de fundo espesso, que possa abrigar as postas. Frite ligeiramente o peixe, durante 4 minutos de cada lado. Retire e reserve.

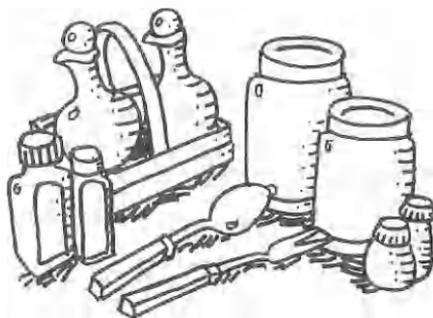
Na mesma frigideira, coloque o azeite restante e frite, no fogo médio, a cebola e o alho, até começarem a dourar. Acrescente os pimentões, tampe a frigideira, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.

Junte os tomates, o açúcar e a água e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Coloque as postas nesse refogado e acrescente o louro e a salsa.

Volte a cobrir e deixe cozinhar por mais 30 minutos, no fogo brando. Se o molho começar a secar demais, coloque mais água. Um pouco antes de servir, salgue, apimente e retire o louro e a salsa.

Sirva com batatas cozidas, passadas na salsa picada, ou com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



LINGUADO À NORMANDA

(SOLE NORMANDE)

Ingredientes e utensílios

4 filés de linguado de 250 g cada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2½ colheres de sopa de manteiga / 2 cebolas grandes, picadas / 1 folha de papel alumínio para cobrir os filés / 1 kg de mexilhões com as conchas / 300 g de camarão, limpo e sem cascas / suco de 1 limão / 300 g de champignons pequenos, de preferência / 300 ml de creme de leite.

Modo de fazer

Lave e seque bem os filés. Salgue e pimente.

Unte uma assadeira com uma colher de manteiga. Faça 4 berços na assadeira, com as cebolas picadas. Coloque os filés sobre esses berços e espalhe sobre eles 1 colher de manteiga. Cubra com o papel alumínio.

Esquente o forno em temperatura média (180 a 190°C). Leve a assadeira ao forno e asse por 30 minutos.

Enquanto o peixe estiver no forno, comece a preparar o molho.

Limpe bem as conchas dos mexilhões, esfregando sob água corrente com uma escova de cerdas metálicas. Coloque as conchas numa panela, com um pouquinho de água e leve ao fogo forte para que elas se abram. Descarte as que não se abriram. Retire os mexilhões,coe e reserve a água que eles soltaram.

Retire os mexilhões das conchas e reserve.

Em outra panela, esquente a manteiga restante e refogue os camarões durante 6 minutos no fogo médio. Junte o suco de limão e os *champignons*.

Aumente o fogo e refogue até que os *champignons* fiquem macios. Retire os camarões e os *champignons* com uma escumadeira e reserve. Adicione o suco que ficou na panela ao caldo de mexilhões.

Tire a assadeira do forno e, com uma espátula, retire os filés.

Reserve esses filés em local quente. Coe o suco que ficou na assadeira e junte aos sucos preparados anteriormente.

Leve a panela com esses caldos ao fogo e reduza pela metade. Deve ficar um pouco espesso, meio cremoso. Junte, então, o creme de leite. Deixe ficar no fogo até engrossar.

Junte, então, para dar uma esquentada e pegar o sabor do molho, os mariscos, os *champignons*, o camarão e os filés de linguado. Deixe esquentar durante uns 3 minutos e transfira para um prato pré-aquecido.

Rendimento: 4 porções

TRUTA AO VINHO BRANCO

(TRUITE AU VIN BLANC)

Ingredientes

4 trutas, perto de 250 g cada / 1/2 xícara de chá de leite / 2 colheres de sopa de farinha de trigo / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / 100 g de champignons cortados em 4 partes / 1/2 cebola pequena, realmente bem picadinha / 1 xícara de chá de vinho branco seco / 1/2 xícara de chá de creme de leite / suco de 1/2 limão.

Modo de fazer

Lave as trutas e seque bem. Passe pelo leite e depois pela farinha.

Retire os excessos, salgue e apimente.

Esquente 2 colheres de sopa de manteiga e o óleo em uma frigideira grande e frite as trutas em fogo alto. Perto de 5 minutos de cada lado. Retire e reserve.

Acrescente a colher de manteiga restante e frite os *champignons*, na mesma frigideira, também em fogo alto. O líquido que os *champignons* soltam deve desaparecer. Retire e reserve.

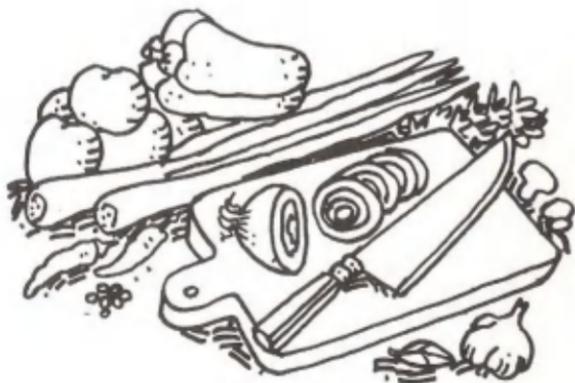
Ainda na mesma frigideira, frite muito rapidamente a cebola. Não deixe que ela mude de cor e acrescente, em seguida, o vinho branco. Sempre no fogo alto, reduza o vinho, durante 3 minutos.

Baixe o fogo, junte os *champignons*, o creme de leite e o suco de limão. Salgue, apimente e retire do fogo.

Monte o prato num refratário. Coloque as trutas e cubra com o molho.

Esquente o forno e gratine as trutas durante 10 minutos, em fogo baixo. Sirva com batatas cozidas, cortadas em fatias e passadas na manteiga.

Rendimento: 4 porções



TORTA INVERTIDA DE MAÇÃ

(TARTE TATIN)

Ingredientes e utensílios - recheio

6 maçãs grandes / 120 g de manteiga / 100 g de açúcar granulado DOÇUCAR / 1 forma de 25 cm de diâmetro e 5 cm de altura / 1 folha de papel alumínio / 1 chapa de amianto (ou alumínio).

Ingredientes - massa

1 colher de sobremesa de açúcar UNIÃO / 250 g de farinha de trigo peneirada / 1 pitada de sal / 200 g de manteiga na temperatura ambiente / 1 ovo.

Modo de fazer - recheio

Comece pela preparação do recheio. Descasque, tire as sementes das maçãs e corte cada uma em quatro partes. Procure cortar em pedaços regulares, da mesma altura. Forre a forma com papel alumínio. Espalhe no fundo da forma 100 g de manteiga e 50 g de açúcar. Coloque os quartos de maçã. Vá encaixando, de modo a deixar o menor espaço possível entre os pedaços de fruta. Se sobrar um pouco de maçã, melhor. Eles podem preencher eventuais claros deixados na forma, pois as maçãs encolhem no fogo.

Derreta 20 g de manteiga e espalhe sobre as maçãs. Em seguida, polvilhe com 50 g de açúcar.

Ligue o fogo no mais baixo possível. Coloque a chapa de amianto sobre a chama. Leve a forma ao fogo, sobre a chapa, e deixe cozinhar por 45 minutos.

Modo de fazer - massa

Enquanto isso, prepare a massa. Coloque numa tigela o açúcar, a farinha e o sal. Misture bem. Abra um buraco no centro e coloque a manteiga e o ovo. Misture delicadamente, sem bater, com as pontas dos dedos. Não sove a massa. Deixe descansar por uns 15 minutos.

Abra a massa numa superfície lisa, polvilhada com um pouco de farinha. Ela deve ficar relativamente fina, de 1 a 1½ cm. Reserve.

Com as maçãs prontas, parta para a montagem do prato. Primeiro, coloque a massa sobre as maçãs. Force um pouco para que a massa se encaixe às maçãs. Force também um pouco as laterais, para formar uma pequena saliência na torta pronta.

Ligue o forno em fogo médio (180°C) e asse a torta durante 30 minutos. Vá verificando o ponto. Quando a massa, que fica por cima, dourar, retire do forno. Deixe esfriar um pouco e desenforme. Vire a torta e coloque numa travessa. A massa, que estava por cima, vai ser "invertida", vai ficar por baixo. Vá batendo com o cabo de uma faca no fundo da forma, para que as maçãs se soltem sem problema. Retire o papel alumínio, deixe esfriar totalmente e sirva.

Rendimento: 6 a 8 porções

NOTA: essa "torta invertida" fica excelente também com mangas substituindo as maçãs.

CHARLOTTE DE MORANGOS

(CHARLOTTE AUX FRAISES)

Ingredientes - biscuits a la cuiller

2 colheres de sopa bem cheias de açúcar UNIÃO (50 g) / 2 gemas / 1 colher de chá de açúcar UNIÃO / 2 claras / 2 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo (40 g) / açúcar de confeitador GLAÇÚCAR para polvilhar.

Ingredientes - creme

1½ xícara de chá de açúcar granulado DOÇÚCAR (240 g) / 1 xícara de chá mal cheia de água (175 ml) / 1 pacote de gelatina sem sabor / 6 colheres de sopa de água fria (90 ml) / 1/4 de litro de morangos batidos e passados pela peneira (250 ml) / 2 colheres de chá de suco de limão / 1/4 de litro de creme de leite fresco e gelado (250 ml).

Modo de fazer - biscuits a la cuiller

Junte o açúcar com as gemas e faça uma gemada grossa e clara.

Junte a colher de açúcar com a clara e prepare um merengue bem duro.

Misture as duas preparações e acrescente a farinha, peneirando-a sobre a massa e ligando tudo com um garfo, para manter a massa fofa.

Usando o saco de confeitar com o bico *perlê* grosso, faça os biscoitos em forma de palitos, com 10 a 12 cm de comprimento, sobre papel levemente untado. Polvilhe com o GLAÇÚCAR e borriفة com água.

Coloque em forno pré-aquecido, com temperatura quente (200°C), até assarem, sem tomar muita cor.

Depois de esfriarem, forre o fundo e os lados de uma forma com 1 1/4 litro de capacidade. Reserve.

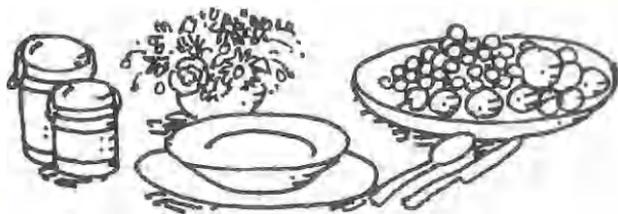
Modo de fazer - creme

Ferva o açúcar com a água até obter uma calda grossa. Junte a gelatina já hidratada com a água, mexa e deixe esfriar. Acrescente a polpa dos morangos misturada com o limão e termine com o creme de leite levemente batido, ligando tudo sem bater.

Jogue na forma reservada e leve à geladeira até firmar.

Desenforme e sirva com morangos inteiros e chantilly.

Rendimento: 4 a 6 porções



COZINHA GREGA



Alguns dos traços principais da cozinha grega já apareciam na Grécia Clássica, um dos berços da civilização ocidental. Naquela época, o azeite de oliva, os peixes e frutos do mar, muitos dos quais eram conservados e salgados, e os vinhos já eram importantes na dieta do povo. Mas a cozinha do país foi mudando ao longo dos tempos e hoje pode ser considerada uma simbiose da culinária do Mediterrâneo Oriental com alguma influência balcânica.

A Grécia Clássica era relativamente austera no que diz respeito aos prazeres da mesa, mas o vinho representou um papel importante em sua civilização. Os gregos, grandes comerciantes, propagaram esse néctar por todo o Mediterrâneo e eram bravos consumidores. Eles sabiam produzir o vinho, mas tinham dificuldades em mantê-lo sadio durante muito tempo. Uma das soluções encontradas, foi a de misturar algumas resinas ao vinho. E esse é um hábito culinário da Grécia Clássica que sobrevive no vinho “*retsina*”, o mais popular do país. Um vinho diferente, o “*retsina*”, diante do qual é difícil ficar indiferente: é gostar ou detestar.

Hipócrates, o patrono da Medicina, lançou as bases da dietética, pregando alimentos sadios e simples e Platão, irritado com o que interpretava como frivolidade de sua época, chegou a pregar a expulsão de cozinheiros e poetas.

Felizmente, o filósofo não foi ouvido e a poesia grega pode legar jóias literárias ao mundo. Os cozinheiros também continuaram e acabaram entre os mais famosos do Império Romano, quando o requinte e os excessos da culinária chegaram ao máximo.

A cozinha foi mudando à medida em que a Grécia foi sofrendo as influências ditadas pela História. Durante séculos, fez parte do Império Otomano, que subjogou o decadente império com sede em Constantinopla. As tendências culinárias foram se cruzando. Se foram os turcos que influenciaram a cozinha grega, ou se aconteceu o contrário, é uma discussão interminável.

Mas o fato é que as semelhanças entre a cozinha grega atual e outras do Mediterrâneo Oriental são gritantes. Pratos como o charutinho com folhas de uva, ou de repolho (*dolmas* em grego) aparecem na cozinha grega, na libanesa e também na de alguns países balcânicos que fizeram parte do Império Otomano. A presença balcânica seria sensível na difusão do iogurte, outro traço característico da cozinha grega.

O *tsatsiki*, o iogurte com uma salada de pepino é mais um exemplo dessa simbiose, pois também é muito popular na Síria e no Líbano.

O limão está presente em muitos pratos gregos e é preponderante no *avgolemono*, a sopa de arroz com ovo, de paladar bem marcante. A sopa é a mais popular do país e a mesma combinação de limão e ovo aparece no molho *avgolemono*, que serve para muitos tipos de carne.

Outros temperos populares da cozinha grega: o orégano, realmente muito apreciado; a menta, a canela, que aparece em pratos doces e salgados e a noz-moscada.

A presença dos frutos do mar na cozinha helênica é evidente, como era de se esperar num país relativamente pobre em termos agrícolas e com uma costa tão grande e recortada. A sopa de peixe com arroz e tomate é das mais saborosas, uma variação com ingredientes gregos de outras sopas semelhantes do Mediterrâneo.

Os chamados “legumes mediterrâneos”, principalmente a abobrinha e a berinjela entram em muitos e muitos pratos. O peixe com abobrinha repre-

sentá, então, uma fusão desses dois ingredientes muito populares. Além do azeite, é natural que também a azeitona entre nas receitas gregas e ela dá um toque especial nas trutas grelhadas com azeitonas. Provavelmente uma adaptação de receita grega tradicional, já que a truta não é tão comum assim no país. Os peixes de água salgada predominam.

Os espetinhos de cubos de carne de cordeiro intercalados com tomates, louro e outros vegetais, estão entre os pratos mais populares. Esses grelhados (*souvlakia* em grego e *kebab* no Oriente) são feitos e oferecidos nas ruas, nos mercados e em outros pontos de aglomeração. O *iskender kebab* combina a carne com o iogurte e o pão típico, a *pita*, semelhante ao pão árabe. O cordeiro envolto em fatias de berinjela é uma versão um pouco mais elaborada desses grelhados.

O *stifado* é um cozido de vitela com cebolas e temperos típicos. O curioso é que existe um prato francês com esse nome. Mas é um prato totalmente diferente, feito a partir do bacalhau.

A *moussaka* é provavelmente o prato grego mais conhecido no Exterior e dos mais queridos no país. Um *gratin* de berinjela com carne picada (normalmente de cordeiro) que é feito em toda a Grécia e que conhece muitas e muitas variações.

Mas nem só do Oriente vêm as influências. Elas também vêm do Ocidente e a da Itália é das mais sensíveis. As repúblicas marítimas de Veneza e Gênova se instalaram durante muito tempo em algumas ilhas e a Itália dominou Rhodes e outras ilhas até a II Guerra Mundial. Os pratos com massas são bastante comuns e o *pasticcio*, um *gratin* de talharini com molho branco, é um deles.

A confeitaria grega reflete a influência oriental, com doces com bastante açúcar e caldas, como o *baklavas*, feito com a massa folhada que também entra em outras receitas populares. Já o *rizogallo* vale pela curiosidade, pela semelhança que tem com o nosso arroz doce.



COZINHA GREGA

ÍNDICE

Salada de pepino com iogurte (<i>Tsatsiki</i>)	103
Sopa <i>avgolemono</i> com arroz (<i>Avgolemono</i>)	104
<i>Gratin</i> de berinjela com carne (<i>Moussaka</i>)	105
<i>Gratin</i> de massa com carne moída (<i>Pasticcio</i>)	106
Cozido de vitela com cebolas (<i>Stifado</i>)	107
Sopa de peixe com arroz e tomate	108
Espetinho de cordeiro com iogurte (<i>Iskender Kebab</i>)	111
Cordeiro envolto em fatias de abobrinha	112
Peixe com abobrinha (<i>Psari me Kolokythia</i>)	113
Trutas ao molho de azeitona	114
<i>Baklavas</i>	115
Arroz doce à moda grega (<i>Rizogallo</i>)	116



SALADA DE PEPINO COM IOGURTE (TSA TISIKI)

Ingredientes

1 pepino grande / sal a gosto / 1 colher de sopa de azeite de oliva / 1 ramo de hortelã picadinha / 400 g de iogurte árabe, mais firme (ver dicas, pág. 8) / 2 dentes de alho.

Modo de fazer

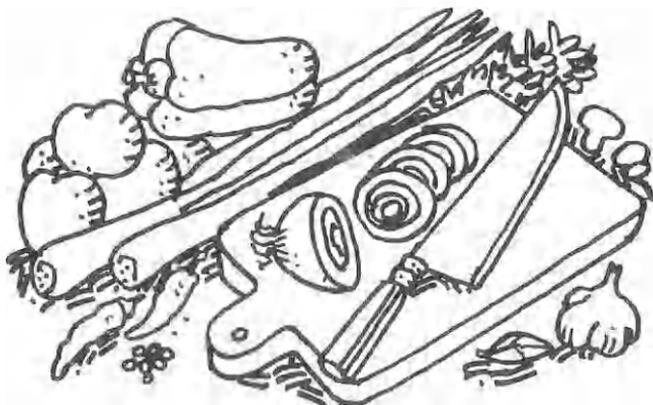
Descasque o pepino e corte em fatias bem finas. Salgue e deixe descansar durante 30 minutos. Esgote a água que deve se formar no prato. Reserve.

Misture o azeite e a hortelã ao iogurte. Amasse bem o alho e junte também ao iogurte.

Misture o iogurte temperado com as fatias de pepino. Verifique o sal e guarde na geladeira até a hora de servir.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o iogurte do Oriente Médio é espesso, cremoso. Pode-se usar o iogurte comum, engrossado com um pouco de queijo fresco amassado, em partes iguais.



SOPA AVGOLEMONO COM ARROZ (AVGOLEMONO)

Ingredientes

1 litro de brodo (ver dicas, pág. 7) / 1 xícara de chá de arroz / sal a gosto / 3 ovos / suco de 1/2 limão.

Modo de fazer

Esquente o brodo. Acrescente o arroz e cozinhe por uns 20 minutos, até que fique cozido. Salgue a gosto.

Enquanto isso, prepare o *avgolemono*. Bata os ovos até que fiquem cremosos. Junte o suco do limão e continue batendo até que os ovos cresçam três ou quatro vezes. Acrescente, então, 2 colheres de sopa do caldo já cozido e misture bem.

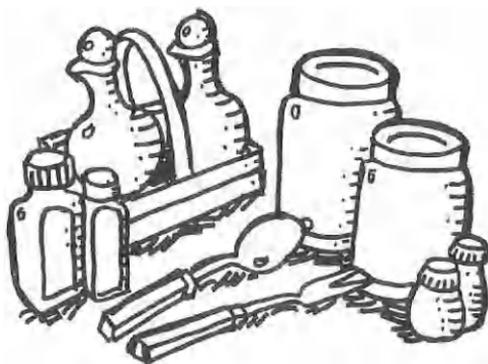
Desligue o fogo onde está sendo cozido o arroz. Retire a panela do fogo e adicione o *avgolemono*, misturando bem.

Rendimento: 4 porções

NOTA: para fazer o *molho avgolemono*, que acompanha bem peixes, folhas de uva recheadas, etc., o processo é semelhante. Ingredientes para o molho: 2 colheres de sopa de manteiga; 2 colheres de sopa de farinha de trigo; 1 1/2 xícara de chá de brodo; sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto; 2 ovos; suco de 1/2 limão.

Esquente a manteiga e vá acrescentando a farinha, mexendo sempre até formar uma pasta homogênea. Salgue e apimente.

Numa outra vasilha, bata os ovos com o limão. Retire a panela do fogo e incorpore os ovos batidos. Verifique o tempero e sirva.



GRATIN DE BERINJELA COM CARNE (MOUSSAKA)

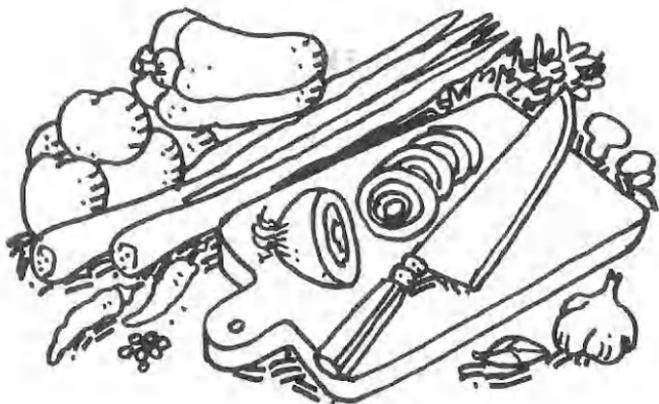
Ingredientes

1/2 kg de berinjelas / sal a gosto / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 3 cebolas médias picadas / 600 g de patinho moído / 3 tomates sem peles e sem sementes / 2 xícaras de chá de vinho branco seco, 1 pitada de pimenta-do-reino preta e moída / 1 pitada de noz-moscada / 1 pitada de canela / 1 colher de sopa de farinha de rosca / 2 claras / 500 ml de bechamel (ver dicas, pág. 8) / 2 gemas / 150 g de queijo tipo parmesão, ralado.

Modo de fazer

Corte, na longitudinal, as berinjelas em fatias finas, de 1/2 cm ou menos. Salgue e reserve. Faça um molho de carne. Esquente metade do azeite (1/4 xícara) e refogue rapidamente a cebola. Junte a carne e dê uma boa dourada. Acrescente, então, os tomates e o vinho branco. Tempere com pimenta, noz-moscada e canela. Deixe no fogo médio por 30 minutos, aproximadamente, até que seque quase todo o líquido. Trata-se de um molho espesso. Junte a farinha de rosca. Bata rapidamente as claras e junte também ao molho. Retire do fogo e reserve. Esquente o resto do azeite e refogue as fatias de berinjela. Monte a *moussaka* num refratário. Primeiro, uma camada de berinjela. Depois, uma do molho de carne. Vá intercalando e termine com uma camada de berinjela. Misture o *bechamel* com as gemas e a metade do parmesão. Disponha sobre a berinjela. Finalmente, espalhe o resto do parmesão e leve ao forno quente por 45 minutos.

Rendimento: 4 porções



GRATIN DE MASSA COM CARNE MOÍDA (PASTICCIO)

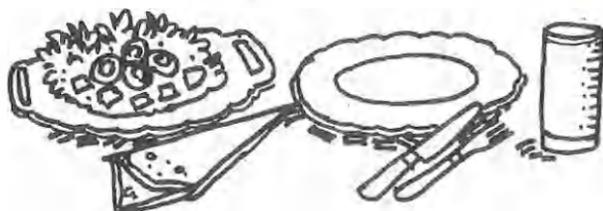
Ingredientes

500 g de talharim / 5 litros de água / sal a gosto / 100 g de queijo tipo parmesão, ralado / 100 g de queijo tipo gruyère, ralado / 500 ml de bechamel (ver dicas, pág. 8) / 1 pitada de noz-moscada / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola grande, picada / 1 colher de café de salsa picada / 750 g de alcatra moída / 1 pitada de canela / 1 colher de café de açúcar UNIÃO / 4 tomates sem peles e sem sementes, picados / 1/2 xícara de chá de água / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 3 ovos / 1 colher de sobremesa de manteiga para untar.

Modo de fazer

Cozinhe o talharim na água com sal. Cozinhe *al dente*. O talharim deve ficar bem *al dente*, antes do ponto, pois ainda vai ao forno. Reserve. Misture os dois queijos e reserve. Tempere o *bechamel* com a noz-moscada e também reserve. Prepare um molho, esquentando a manteiga e fritando rapidamente a cebola e a salsa. Junte a carne e deixe dourar bem. Adicione, então, os demais ingredientes: a canela, o açúcar, os tomates, a água, a pimenta e o sal. Cozinhe durante 25 minutos em fogo médio. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e junte 3 colheres de sopa do *bechamel*. Unte uma forma refratária com a manteiga e monte o prato. Primeiro, uma camada de talharim. Depois, espalhe 50 g dos queijos misturados. Bata rapidamente os ovos e misture ao *bechamel* restante. Disponha essa mistura sobre o prato. Finalmente, espalhe a mistura de queijos que sobrou. Leve ao forno por 40 minutos, até que a superfície fique bem dourada. Sirva, cortando em fatias.

Rendimento: 4 porções



COZIDO DE VITELA COM CEBOLAS (STIFADO)

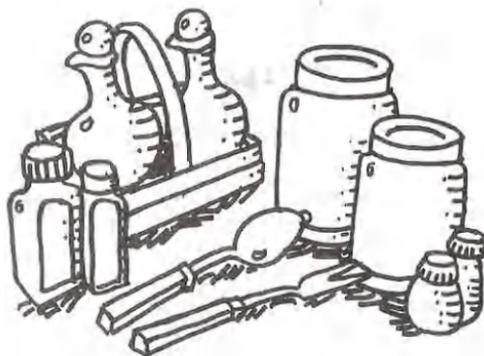
Ingredientes

800 g de vitela (ou carne de vaca) / 5 tomates sem peles e sem sementes / 1/2 kg de cebolas miúdas (echalotes) / 1/4 xícara de chá de azeite de oliva / 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto / 2 xícaras de chá de vinho tinto seco / 2 1/2 xícaras de chá de água quente / 2 folhas de louro / 1 colher de sopa de manteiga / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer

Corte a carne em cubos de uns 5 cm e reserve. Passe os tomates rapidamente pelo liquidificador e reserve. Pique bem duas cebolas e reserve. Esquente o azeite numa panela e doure bem os cubos de carne. Coloque a cebola e deixe dourar. Junte o tomate, o vinagre, o vinho, 1 xícara de chá de água e as folhas de louro. Baixe bem o fogo e deixe cozinhar por 1h30. Prepare, então, as cebolas restantes numa frigideira bem grande. Elas são preparadas inteiras, sem picar. Esquente a manteiga e refogue-as rapidamente, durante 5 minutos, mexendo sempre, para não queimar. Acrescente 1 1/2 xícara de água quente. Tampe a frigideira e deixe cozinhar por 10 minutos. Esgote. Coloque as cebolinhas na panela do cozido e deixe cozinhar mais 15 minutos. Verifique se a carne está no ponto, salgue e apimente. Sirva com arroz ou com uma massa neutra, só cozida na água e sal.

Rendimento: 4 porções



SOPA DE PEIXE COM ARROZ E TOMATE

Ingredientes

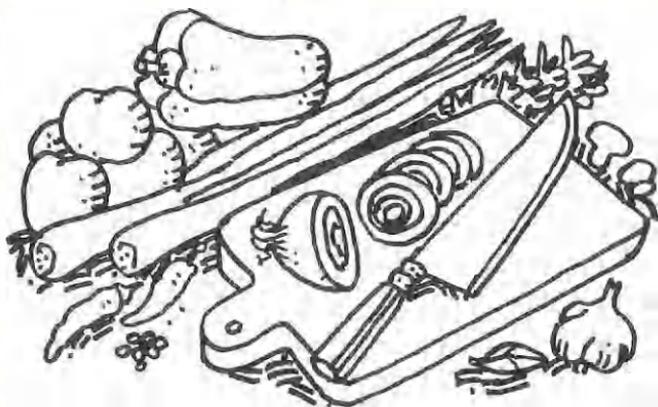
800 g de cação / 1 cabeça e espinhas de 1 linguado / 1 cebola média cortada em rodelas / 1 ramo de salsão cortado em pedaços de 1 cm / 1 cenoura média cortada em rodelas finas / 1 branco de alho porró em rodelas / 4 ramos de salsa / 3 litros de água / 1 xícara de chá de arroz cru / 4 tomates sem peles e sem sementes, cortados em quatro / sal a gosto / 1 pitada de pimenta-do-reino preta e moída / 4 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de fazer

Limpe bem o peixe e corte em cubos de uns 3 cm. Reserve. Prepare um caldo, colocando em uma panela grande a cabeça e as espinhas do linguado. Coloque também a cebola, o salsão, a cenoura, o alho porró e os ramos de salsa. Acrescente água e, no fogo forte, deixe abrir fervura. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por uns 40 minutos. O caldo está pronto. Retire e descarte a cabeça e as espinhas do linguado. Junte o cação e cozinhe por uns 10 minutos mais, até o peixe ficar cozido, mas um pouco firme. Retire os cubos de cação e reserve em local quente. Aumente um pouco o fogo e junte o arroz ao caldo que ficou na panela. Cozinhe por mais 20 minutos, até o arroz ficar cozido. Quando o arroz estiver quase cozido, coloque os tomates. Salgue, apimente e adicione o azeite. Caso o caldo diminua muito, acrescente 1 xícara de chá de água. Volte o peixe à sopa. Deixe esquentar e sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

À direita: sopa de peixe com arroz e tomate.







ESPETINHO DE CORDEIRO COM IOGURTE (ISKENDER KEBAB)

Ingredientes e utensílios

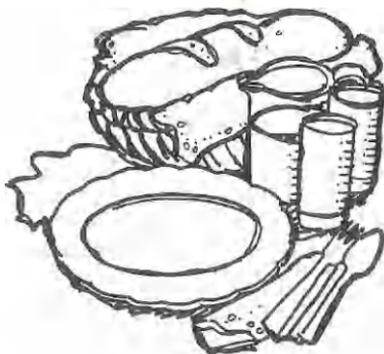
600 g de carne de cordeiro, já limpa, sem osso / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média picada / 1 colher de chá de sal / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 pães sírios redondos, cortados em quadrados de uns 5 cm / 1 xícara de chá de iogurte natural / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 colheres de sopa de manteiga / 4 espetinhos.

Modo de fazer

Corte o cordeiro em cubos de uns 3 cm. Reserve. Prepare uma marinada, misturando 2 colheres de azeite, cebola, sal e pimenta. Coloque a carne na marinada e deixe algumas horas, de preferência de um dia para o outro. No dia do preparo, divida os cubos de cordeiro em 4 porções e coloque-as nos espetinhos. Grelhe na brasa (ou na chapa) durante uns 8 minutos, tendo o cuidado de virar os espetinhos de todos os lados. Enquanto estiver grelhando a carne, prepare o pão, o iogurte e a manteiga. Esquente o pão em uma frigideira, com a colher restante de azeite. Bata um pouco o iogurte com sal e pimenta. Reserve. Derreta a manteiga. Reserve. Para montar os pratos, retire os pedaços de cordeiro grelhado dos espetos e distribua pelos pratos, forrados com pedaços de pão. Em seguida, regue com a manteiga. Finalmente, coloque o iogurte por cima.

Rendimento: 4 porções

À esquerda: espetinho de cordeiro com iogurte (Iskender Kebab).



CORDEIRO ENVOLTO EM FATIAS DE ABOBRINHA

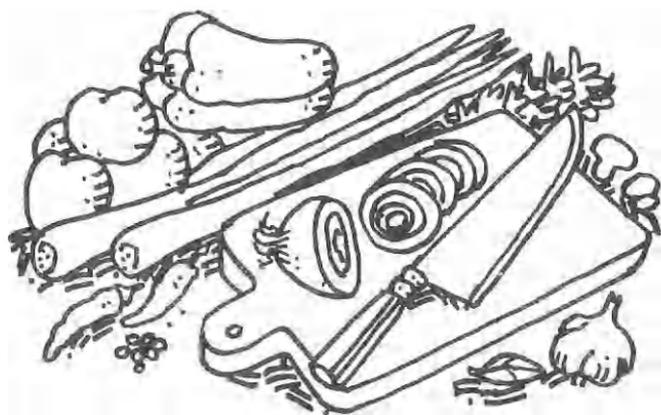
Ingredientes e utensílios

800 g de paleta de cordeiro sem osso / 2 colheres de sopa de manteiga / 1 cebola média, picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de chá de salsinha picada / 2 ½ xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 4 abobrinhas médias, com casca / 7 colheres de sopa de azeite de oliva / 2 tomates sem peles e sem sementes, cortados em tiras / 1 colher de café de orégano / palitos.

Modo de fazer

Corte a carne em cubos de 5 cm. Esquente a manteiga numa panela e refogue a carne. Junte a cebola e refogue até começar a pegar cor. Salgue, apimente, acrescente a salsinha e o caldo de carne. Deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos, até a carne ficar macia. Se necessário, coloque mais água. Enquanto a carne cozinha, prepare a abobrinha. Corte, no sentido longitudinal, tantas tiras de abobrinha quantos forem os cubos de carne. As tiras devem ter 4 cm de largura e comprimento suficiente para envolver os pedaços de cordeiro. Salgue. Esquente o azeite em uma panela e refogue as tiras de abobrinha até que fiquem tenras. Retire do fogo e reserve. Quando a carne ficar macia, retire do fogo e deixe esfriar. Enrole as tiras de abobrinha em torno dos cubos de cordeiro e prenda com 1 palito. Retorne os cubos à panela onde foram cozidos. Leve a panela ao fogo brando e junte os tomates e o orégano. Cozinhe por mais 30 minutos. Se necessário, caso o caldo comece a secar, acrescente mais caldo de carne ou água. Sirva quente, com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



PEIXE COM ABOBRINHA

(PSARI ME KOLOKYTHIA)

Ingredientes

4 postas de robalo de 200 g cada uma / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / suco de 2 limões / 1/2 xícara de chá de azeite de oliva / 3 cebolas médias, picadas / 4 dentes de alho, picados / 4 tomates sem peles e sem sementes, cortados em quadradinhos / 1 colher de chá de salsinha picada / 2 colheres de chá de aneto (dill) picado / 1 colher de chá de folhas de hortelã picadas / 1 pitada de canela (opcional) / 1 colher de café de açúcar UNIÃO / 1 xícara de chá de água / 2 abobrinhas pequenas com casca, cortadas em rodelas finas.

Modo de fazer

Tempere o peixe com sal, pimenta e limão. Reserve.

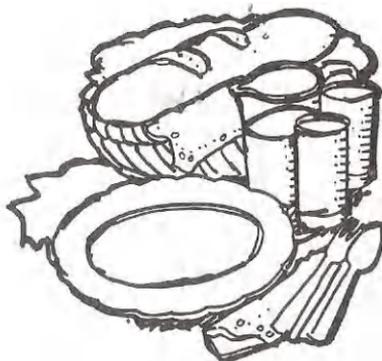
Prepare o molho. Esquente metade do azeite e refogue a cebola e o alho até começarem a mudar de cor. Acrescente os tomates, a salsinha, o aneto, a hortelã, a canela, o açúcar e a água. Deixe no fogo durante uns 20 minutos. Salgue e apimente. Reserve.

Esquente a outra metade do azeite em outra panela e refogue as postas de peixe. Reserve.

No mesmo azeite, refogue também as fatias de abobrinha. Reserve.

Monte o prato num refratário que possa ir ao forno e à mesa. Primeiro, uma camada de abobrinha. Depois, as postas de peixe. Finalmente, o molho. Leve ao forno moderado até esquentar muito bem. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções



TRUTAS AO MOLHO DE AZEITONA

Ingredientes

4 trutas limpas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 6 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola grande, cortada em rodellas finas / 6 tomates sem peles e sem sementes / 1 branco de alho porró em fatias (opcional) / 24 azeitonas verdes sem os caroços, cortadas em rodellas / 1½ xícara de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1 colher de chá de salsinha picada.

Modo de fazer

Passes as trutas pela água e seque. Salgue, apimente e reserve.

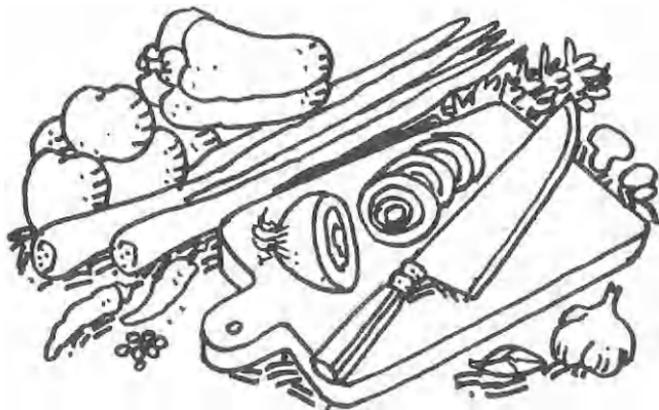
Prepare o molho. Esquente 4 colheres de sopa de azeite e frite a cebola até começar a pegar cor. Acrescente os tomates, o alho porró, as azeitonas e o caldo de peixe. Baixe o fogo e cozinhe durante 10 a 15 minutos.

Enquanto isso, prepare o peixe na grelha. Ele vai levar uns 10 minutos para grelhar. Passe o azeite que restou nas trutas e esquente a chapa. Grelhe as trutas durante 5 minutos de cada lado.

Disponha as trutas no prato de servir.

Salgue e apimente o molho depois de pronto e coloque sobre as trutas, decorando com a salsinha.

Rendimento: 4 porções



BAKLAVAS

Ingredientes - massa folhada

500 g de massa folhada (ver receita de trouxinhas de tâmaras, pág. 187).

Ingredientes - recheio

250 g de açúcar UNIÃO / 200 g de manteiga / 2 xícaras de chá de água / 100 g de miolo de pão desmanchado, esfarelado / 400 g de nozes picadas / 1 colher de chá de canela em pó.

Ingredientes - calda

1 xícara de chá mal cheia de açúcar granulado DOÇÚCAR / 1 xícara de chá de água / 1 xícara de chá de mel.

Modo de fazer - massa folhada

Aqueça o forno em fogo médio. Abra a massa folhada. Divida em 3 retângulos e leve ao forno. Asse por 20 minutos. Vá verificando. Quando a massa começar a dourar, está no ponto.

Modo de fazer - recheio

Prepare o recheio, misturando metade da manteiga, 200 g de açúcar, a água e o miolo de pão. Leve ao fogo médio, até formar uma pasta. Reserve essa pasta e também as nozes picadas e a canela.

Modo de fazer - calda

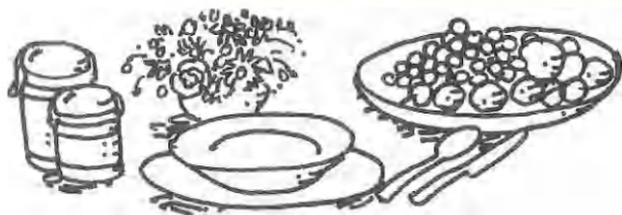
Prepare a calda, misturando, em uma panela pequena, a água, o mel e o açúcar. Leve ao fogo baixo até formar um xarope, uma calda grossa. Reserve.

Modo de montar o doce

Monte o doce. Primeiro, separe as folhas da massa. Coloque 2 folhas de massa na travessa e passe um pouco do recheio, da pasta preparada. Coloque um pouco de nozes picadas, espalhe a canela e polvilhe com um pouco de açúcar. Coloque mais 2 folhas de massa e vá repetindo essa operação, montando a torta. Termine com uma camada de massa.

Finalmente, molhe o *baklavas* com parte da calda e reserve o que restou, para servir ao lado.

Rendimento: 6 porções



ARROZ DOCE À MODA GREGA (RIZOGALLO)

Ingredientes

150 g de arroz escolhido, lavado e escorrido / 1/2 fava de baunilha / 5 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 1 litro de leite / 2 colheres de sobremesa de maisena / canela em pó a gosto.

Modo de fazer

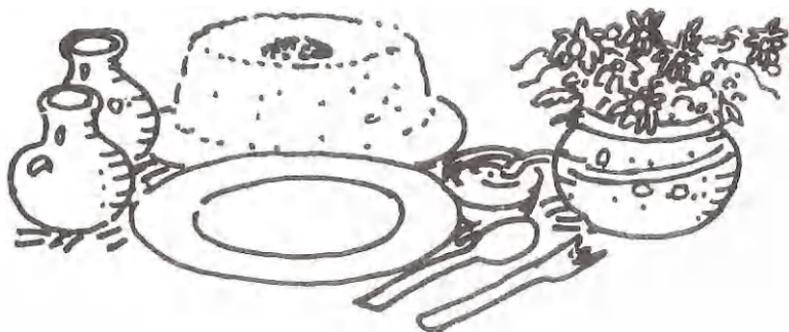
Cozinhe o arroz durante 5 minutos em água fervente. Retire do fogo e reserve.

Coloque a baunilha e o açúcar no leite e leve ao fogo médio. Quando abrir fervura, junte o arroz e baixe bem o fogo.

Dissolva a maizena em um pouco de água e adicione ao arroz, aos poucos. Cozinhe durante 10 minutos, mexendo sempre com uma colher de pau. Retire e guarde a fava de baunilha.

Deixe esfriar, coloque em copinhos e leve à geladeira. Na hora de servir, salpique com a canela em pó.

Rendimento: 4 porções



COZINHA ITALIANA



Quando se fala em cozinha, a Itália é quase uma ficção geográfica. Mais do que nunca, o que encontramos é uma reunião de regiões e sub-regiões, cada qual com seus hábitos culinários, reunidos no que se convencionou chamar de cozinha italiana.

A unificação do país é recente em termos históricos, 1861, mas certamente há traços comuns em tão díspares regiões, da Sicília ao Piemonte.

A cozinha pode ser regionalizada nesse magnífico país, mas a alegria de viver e o entusiasmo (muitas vezes manifestado de maneiras diferentes, ou sóbria ou ruidosamente) são traços comuns. E tudo isso se reflete também na cozinha, que quase todos amam, discutem e sobre a qual há muitas opiniões formadas.

Comer é coisa séria na Itália. Uma refeição pode constar normalmente de três pratos, além da sobremesa. Quem vai à Itália pela primeira vez se espanta quando o garçon lhe pergunta, após ter pedido uma massa: "E daí? E depois?". É que o costume é começar por uma entrada mais leve, depois pedir uma massa e, finalmente, um prato de carne, ou de peixe. Isso sem contar a sobremesa. Um almoço de domingo numa *osteria* romana pode levar horas, entremeado com muita conversa.

O vinho, normalmente o da região, muitas vezes comprado junto ao produtor, costuma regar as refeições em toda a Itália. Como se vê, mais um traço de unidade.

As sopas italianas normalmente são bem camponesas e dispensam a massa quando são consumidas. Algumas são quase refeições completas. Talvez a mais popular de todas seja a *minestrone*, literalmente "a grande sopa", a grande *minestre*, feita com legumes locais e para a qual não há uma só receita, mas muitas. A *minestrone* que apresentamos é da Lombardia, utiliza o arroz em vez de massa. As receitas são muitas, mas o parmesão, um dos grandes queijos da península vai em quase todas.

Ele também entra no *risi i bisì*, feito com arroz e ervilhas e que fica no meio do caminho entre a sopa tradicional e o risoto.

A Itália inteira consome massas, embora na Lombardia o arroz seja importante fonte de carboidrato e no Vêneto se use muito a polenta, que acompanha muitos pratos fritos e cozidos.

Mas mesmo nas massas, que teriam aparecido na Sicília, no século XIII, há muitas diferenças regionais no modo de fazê-las e nos formatos. Sempre caindo no perigo da generalização, pode-se dizer que o Sul favorece as massas simples, as não recheadas, como o *fettucine*, o *maccheroni alla chitarra* (cortada num instrumento com cordas, que lembra uma guitarra) e o sempre presente *spaghetti*.

No Norte, muitas massas recheadas como o *tortellini* e o *cappelletti* da *Emilia-Romagna* (uma região onde se come magnificamente, pátria de grandes mortadelas, presuntos e molhos, como o bolonhesa); o *agnolotti* do Piemonte e os *ravioli* em suas muitas versões. Não é preciso dizer que os recheios apresentados são nortistas: o de espinafre, o de ricota, chamado de "magro", isto é, sem carne, e o lombo e frango, bastante popular na *Emilia-Romagna*.

Quanto aos molhos para massas, há uma tendência que também divide o país entre Norte e Sul. Nada definitivo, que não comporte exceções, mas pode-se dizer que o Sul favorece os molhos com o tomate e o Norte os molhos brancos, com manteiga e creme de leite.

O molho de tomate, aromatizado com o manjeriço, uma erva que os italianos amam (e com toda razão) é um dos estandartes da cozinha napolitana, grande em sua simplicidade. Já o *alla amatriciana* é muito popular em Roma. O 4 queijos tem sotaque nortista, mas parece ser bem mais popular, bem mais presente nos restaurantes de São Paulo do que na Itália.

A lasanha com *polpettini* é uma variação da receita clássica com carne moída. A *polpetta*, que conhece muitas receitas, é sulista e o *polpettini* é nela inspirado.

Roma já foi conhecida, nos tempos clássicos do império, como a capital do exagero culinário. Hoje, mantendo o amor à mesa, os romanos preferem pratos mais singelos, bem perto das origens. A rabada à romana pode levar muito tempo para ser preparada, mas é um prato bem camponês, simples.

A Itália ama os peixes e frutos do mar. O frito misto aparece em muitas regiões. Variam os peixes e frutos do mar, mas a essência do prato sempre é a mesma. Aqui, o peixe à fiorentina representa essa preferência pelos produtos do mar. Um representante da cozinha toscana, de Florença, também conhecida pelo requinte de sua simplicidade.

O bacalhau é muito popular, principalmente no Vêneto, onde são muitas as receitas entre os quais o célebre *alla vicentina* e este amanteigado, com azeite de oliva e que vai bem com a polenta frita. Uma excelente entrada.

Também do Vêneto e popularíssimo, o fígado à veneziana, frito com muita cebola.

O Piemonte tem uma cozinha sofisticada, que fica à altura de seus grandes vinhos como o *Barolo* e o *Barbaresco*, sempre citados entre os melhores do país. Como era de se esperar, são comuns os pratos preparados com vinho, como este coelho *alla langarola* que leva vinho tinto. Do Piemonte é que vem a trufa branca de Alba, rara e caríssima, uma das jóias da culinária do mundo.

Quanto às sobremesas, também regionalizadas, fomos escolher representantes dos dois extremos. A *pastiera di grano* é sulista, onde são muitas as plantações de trigo e o *zabaione* é nortista, um legítimo representante do requinte piemontês.



COZINHA ITALIANA

ÍNDICE

<i>Minestrone</i> à moda de Milão	121
Arroz com ervilhas (<i>Risi i bisì</i>)	122
Lasanha com <i>polpettini</i>	123
Rabada à romana (<i>Coda vaccinara</i>)	124
Molhos para massas (<i>4 Formaggi, alla amatriciana, sugo pomodoro</i>)	125
Recheios para massas: espinafre, ricota, lombo e frango	126
Peixe à fiorentina	129
Fígado à veneziana	130
Bacalhau cremoso (<i>Baccalà mantegato</i>)	131
Coelho com <i>funghi secchi</i> (<i>Coniglio alla langarola</i>)	132
Torta de trigo com frutas cristalizadas (<i>Pastiera di grano</i>)	133
<i>Zabaione</i>	134



MINISTRONE À MODA DE MILÃO

Ingredientes

100 g de feijão branco / sal a gosto / 3 generosas colheres de sopa de manteiga / 100 g de bacon em fatias, cortado em tiras de 2 cm / 1 cebola média picada / 1 branco de alho porró, cortado em rodelas finas / 1 cenoura média, cortada em rodelas finas / 3 talos de salsão, picados / 5 tomates sem peles e sem sementes / 2 batatas pequenas (ou 1 grande) cortadas em cubos de 2 cm / 300 g de ervilhas frescas / 1 abobrinha média, descascada e cortada em cubos de 2 cm / 1 pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 litros de caldo de frango (ver dicas, pág. 6) / 1 amarradinho de salsinha e louro / 250 g de arroz escolhido, lavado e escorrido / 1 dente de alho picado / 4 colheres de sopa de queijo tipo parmesão, ralado.

Modo de fazer

Na véspera, coloque o feijão de molho.

No dia em que for preparar a sopa, retire do molho e cozinhe o feijão em água com sal, durante 1½ hora. Esgote e reserve. Na panela de pressão, o feijão cozinha em 25 a 30 minutos.

Esquente 1 colher de manteiga no fogo médio, junte o *bacon* e frite até que mude de cor e solte gordura.

Junte a cebola, o alho porró, a cenoura e o salsão e frite até a cebola começar a mudar de cor. Acrescente o tomate, baixe bem o fogo e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo e reserve.

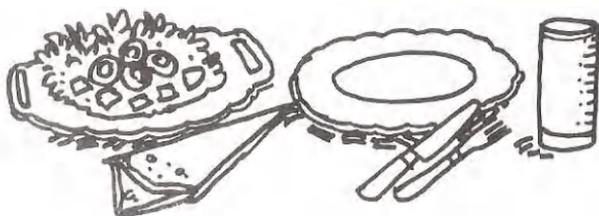
Em outra panela, esquente a manteiga restante e frite rapidamente, por 2 ou 3 minutos, a batata. Junte as ervilhas, a abobrinha e o feijão cozido. Frite por mais 5 minutos. Apimente a gosto.

Baixe o fogo e junte o refogado preparado anteriormente com os tomates.

Adicione o caldo, o amarradinho de ervas e cozinhe até que os legumes fiquem bem tenros, perto de 20 minutos.

Aumente o fogo para médio. Quando o caldo ferver, acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 15 minutos, até que ele fique cozido, mas ainda um pouco durinho, *al dente*. Um pouco antes de servir, junte o alho picado. Sirva com o parmesão ao lado.

Rendimento: 6 a 8 porções



ARROZ COM ERVILHAS

(RISI I BISI)

Ingredientes

2½ colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / 50 g de bacon em fatias, cortado em tirinhas finas, de 1 cm / 2 colheres de sopa de cebola picada / 1 colher de sopa de salsinha picada / 200 g de ervilhas frescas / 1 litro de brodo (ver dicas, pág. 7) / 2 xícaras de chá de arroz escolhido / 5 colheres rasas de queijo tipo parmesão, ralado / sal a gosto.

Modo de fazer

Esquente 1 colher de manteiga e o óleo numa panela média. Frite o *bacon* no fogo médio, até ele começar a escurecer.

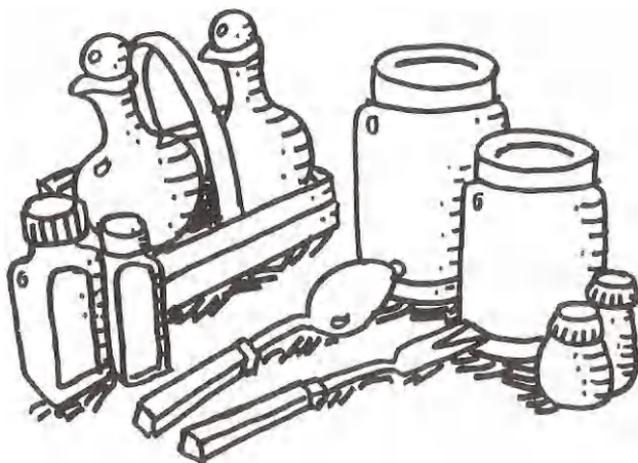
Acrescente a cebola e a salsinha. Quando a cebola começar a dourar, junte as ervilhas, baixe o fogo e deixe refogar 10 minutos.

Adicione o brodo, deixe abrir fervura e coloque o arroz. Vá mexendo com uma colher de pau até o arroz ficar cozido. Se o líquido começar a secar, antes do arroz ficar pronto, junte mais brodo. Quase todo o líquido deve evaporar. O *risi i bisi* é uma sopa grossa, quase um risoto.

Junte, então, sempre mexendo com a colher de pau, a manteiga restante e o parmesão. Deixe para salgar no fim, pois o parmesão já é salgado.

Rendimento: 4 porções

NOTA: quem quiser, pode cozinhar um pouco mais e servir como um risoto.



LASANHA COM *POLPETTINI*

Ingredientes - *polpettini*

250 g de patinho magro, moído / 1 ovo / 2 colheres de sopa de queijo tipo parmesão, ralado / 1 colher de sopa de farinha de rosca / 1 colher de chá rasa de manjerição picado / 1 colher de chá rasa de salsinha picada / sal a gosto / 2 xícara de chá de óleo de milho.

Ingredientes para montar o prato

350 g de massa para lasanha / 3 xícaras de chá de bechamel (ver dicas, pág. 8) / 300 g de queijo tipo mozzarella, cortado em fatias realmente finas / 3 xícaras de chá de molho de tomate / 4 colheres de sopa de queijo tipo parmesão, ralado.

Modo de fazer - *polpettini*

Misture bem com as mãos a carne, o ovo, o parmesão, a farinha de rosca, o manjerição e a salsinha. Salgue a gosto. Deve ficar uma massa firme. Vá fazendo bolinhas de 1 cm com essa massa. Achate um pouco as bolinhas para que elas não façam volume demais na lasanha.

Esquente o óleo, frite os *polpettini* e reserve.

Modo de montar o prato

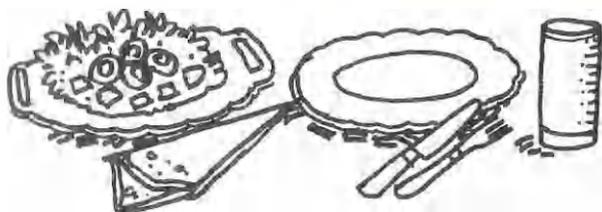
Corte a massa, seguindo as medida do refratário que vai ser usado. No caso, um refratário de tamanho médio (30 x 15 cm).

Cozinhe a massa em muita água com sal até ela ficar mole. Retire e reserve.

Porre o fundo do refratário com *bechamel* e coloque uma camada de massa. Sobre essa massa coloque uma camada de queijo e espalhe parte dos *polpettini* (8 ou 10). Umedeça com molho de tomate e um pouco de *bechamel*. Coloque outra camada de massa. Em seguida, outra camada de queijo, *polpettini*, *bechamel* e um pouco de parmesão. Vá alternando as camadas nessa ordem. Termine com uma camada de massa sobre a qual vai o restante do *bechamel* e do parmesão ralado.

Esquente o forno em fogo médio. Leve o refratário ao forno por uns 20 minutos. Quando a lasanha estiver realmente quente e o parmesão começar a dourar, retire e sirva imediatamente.

Rendimento: 4 a 6 porções



RABADA À ROMANA

(CODA VACCINARA)

Ingredientes

1 rabada em pedaços / 100 g de toucinho / 1½ colher de sopa de manteiga / 1½ cebola média picada / 1 dente de alho picado / 1 cenoura, cortada em rodelas finas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 xícaras de chá de vinho branco seco / 2 tomates sem peles e sem sementes / 1 colher rasa de sopa de concentrado de tomate / 1 litro de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) ou água / 6 talos de salsaõ, sem os fios, e picados em quadradinhos de 1/2 cm.

Modo de fazer

Lave bem os pedaços de rabo. Esquente água numa caçarola e afervente rapidamente a rabada. Retire e reserve.

Numa panela grande, em fogo médio, refogue o toucinho até ele soltar bastante gordura. Junte a manteiga e deixe esquentar.

Seque muito bem os pedaços de rabo e frite de todos os lados. Eles devem ficar bem dourados.

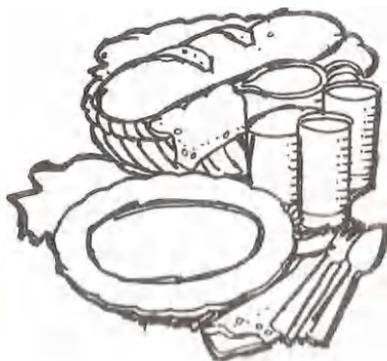
Junte, então, a cebola, o alho e a cenoura. Quando a cebola começar a mudar de cor, salgue e apimente ligeiramente.

Acrescente o vinho e deixe cozinhar por 5 minutos ainda no fogo médio, para que o vinho evapore. Baixe bastante o fogo e junte os tomates, o concentrado e o caldo de carne. Deixe cozinhar nesse fogo brando por perto de 4 horas. Os pedaços de carne devem se soltar dos ossos. Se o líquido começar a secar, acrescente mais caldo.

Verifique o tempero, junte o salsaõ picado e cozinhe por mais ½ hora.

Coloque numa vasilha funda e sirva com polenta feita na hora, bem quente.

Rendimento: 4 a 6 porções



MOLHOS PARA MASSAS: 4 FORMAGGI, ALLA AMATRICCIANA, SUGO POMMODORO

Ingredientes - 4 formaggi

1 colher de sopa de manteiga / 100 g de queijo tipo gorgonzola / 250 g de queijo tipo estepe, ralado / 100 g de queijo tipo requeijão cremoso / 80 g de queijo tipo parmesão, ralado / 1 xícara de chá de creme de leite / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto.

Modo de fazer - 4 formaggi

Esquente a manteiga no fogo realmente alto, até ela começar a mudar de cor. Coloque o gorgonzola e derreta, mexendo com uma colher de pau. Sempre no fogo alto e mexendo com uma colher de pau vigorosamente, junte o estepe e deixe derreter e se integrar. Coloque metade do requeijão e incorpore. Junte o parmesão e deixe derreter e se integrar. Não pare de mexer nunca. Coloque então o restante do requeijão e o creme de leite e deixe no fogo até obter um molho homogêneo. Salgue e apimente. Atenção, pois alguns dos queijos são salgados.

Rendimento: 4 porções

NOTA: um molho muito versátil, que vai bem com massas simples e recheadas.

Ingredientes - alla amatriciana

300 g de toucinho defumado, cortado em tiras finas / 1 cebola média, bem picada / 600 g de tomates bem maduros, sem peles e sem sementes / 1/2 pimenta vermelha pequena, picada e sem as sementes / 1 pitada realmente pequena de pimenta-do-reino branca, moída / sal a gosto.

Modo de fazer - alla amatriciana

Leve o toucinho à panela. Quando ele estiver começando a dourar e já tiver soltado bastante gordura, junte a cebola. Frite a cebola em fogo médio, até ela começar a dourar. Baixe bem o fogo e junte o tomate e a pimenta. Deixe cozinhar por 35 minutos, no fogo lento. Se necessário, coloque água ou brodo. Um pouco antes de tirar do fogo, salgue e apimente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: esse molho é o parceiro ideal para um *fettucine*, mas vai bem com quase todas as massas não recheadas.

Ingredientes - sugo pomodoro

500 g de tomates bem maduros, sem peles e sem sementes / 1 colher de concentrado de tomate / 1 dente de alho picado / 5 colheres de sopa de azeite de oliva / 20 folhas de manjeriço, picadas / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer - sugo pomodoro

Coloque numa frigideira os tomates, o concentrado, o alho e o azeite. Leve ao fogo bem forte, para engrossar rapidamente. Os ingredientes devem se integrar. Retire do fogo, junte o manjeriço, mexa bem, salgue e apimente.

Rendimento: 4 porções

NOTA: um molho tipicamente napolitano, que vai maravilhosamente bem com o *spaghetti*, outras massas não recheadas e também com *gnocchi*.

RECHEIOS PARA MASSAS: ESPINAFRE, RICOTA, LOMBO E FRANGO

Ingredientes - espinafre

600 g de espinafre / 450 g de ricota / 4 colheres de sopa de queijo tipo parmesão, ralado / 1 pitada de noz-moscada moída na hora.

Modo de fazer - espinafre

Cozinhe por apenas 1 minuto o espinafre em bastante água fervendo com sal. Retire e passe pela água gelada, de preferência com cubos de gelo, para manter a cor. Pique bem o espinafre e misture aos demais ingredientes até obter uma massa firme.

Rendimento: 6 porções

NOTA: este recheio se adapta muito bem aos *ravioli*, *agnolotti*, *tortellini* e *cappelletti*. Também pode ser usado para *canelloni*. No caso, dá para 4 unidades.

Ingredientes - ricota

700 g de ricota / 100 g de queijo tipo parmesão, ralado / 3 ovos / sal a gosto / 1 pitada de noz-moscada moída na hora.

Modo de fazer - ricota

Dissolva a ricota com as mãos e misture ao parmesão. Depois, vá misturando os ovos, mexendo sempre para obter uma massa homogênea. Salgue a gosto, mas é bom lembrar que o parmesão já é salgado, e tempere com a noz-moscada.

Rendimento: 4 porções

NOTA: este recheio é especial para *cappelletti*, mas pode também ser usado em outras massas recheadas, como *ravioli*, *agnolotti*, *mezza lune* (ravioli de massa bem fina, em forma de meia lua).

Ingredientes - lombo e frango

1 colher de chá de manteiga / 150 g de lombo de porco, cortado em cubos pequenos / 80 g de peito de frango / 150 g de presunto cru / 100 g de mortadela / 3 ovos / 200 g de queijo tipo parmesão, ralado / sal a gosto / 1 pitada de noz-moscada.

Modo de fazer - lombo e frango

Esquente a manteiga e frite bem o lombo e o peito de frango. Misture com o presunto e a mortadela e passe duas vezes pela máquina de moer carne, regulada no mais fino possível. Coloque numa terrina e vá misturando com os ovos e o parmesão, de modo a obter uma massa homogênea. Salgue e tempere com a noz-moscada.

Rendimento: 8 porções

NOTA: serve para quase todas as massas recheadas e também para os *canelloni*.

À direita: recheios para massas: espinafre, ricota, lombo e frango.
Molhos para massas: 4 Formaggi, alla amatriciana, sugo pomodoro.





PEIXE À FIORENTINA

Ingredientes

300 g de espinafre / 4 filés de linguado de 250 g cada / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto / 1 colher de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / 1 xícara de chá de bechamel (ver dicas, pág. 8) / 1 generosa pitada de noz-moscada / 1 colher de sopa rasa de queijo tipo parmesão, ralado / 1/2 tomate, cortado em rodé-las para decorar.

Modo de fazer

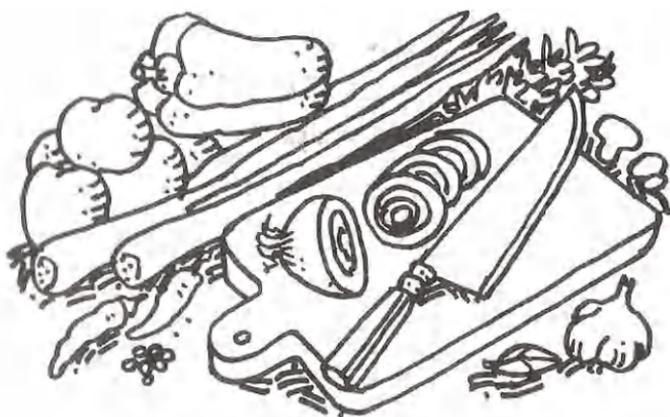
Cozinhe rapidamente, apenas 1 minuto, o espinafre na água com o sal. Retire, passe pela água gelada com cubos de gelo, de preferência, para que mantenha a cor. Esgote muito bem, apertando com as mãos, pique e reserve. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta. Esquente a manteiga com o óleo e frite os filés rapidamente, por 3 minutos de cada lado. Reserve.

Misture metade do *bechamel* a 250 g de espinafre picado, reservando 50 g para a decoração. Tempere com a noz-moscada, salgue e apimente.

Coloque esse creme de espinafre no fundo de um refratário. Disponha os filés sobre esse creme e cubra com o *bechamel* restante. Espalhe o parmesão ralado, decore com as fatias de tomate e o espinafre restante. Aqueça o forno em fogo alto e gratine o prato durante 10 minutos, até o parmesão começar a mudar de cor. Sirva com purê de batatas.

Rendimento: 4 porções

A esquerda: peixe à fiorentina.



FÍGADO À VENEZIANA

Ingredientes

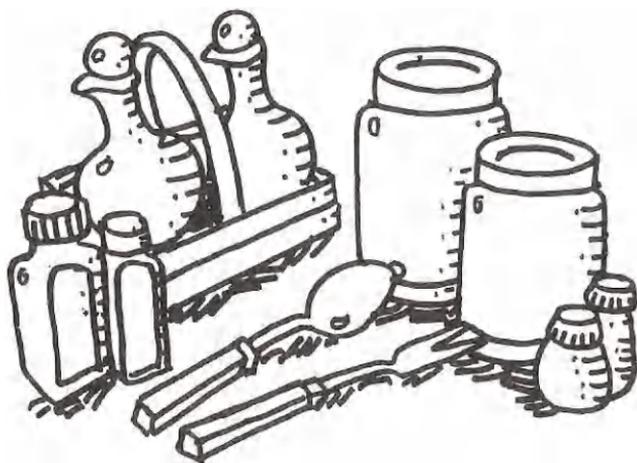
600 g de fígado (de vitela, de preferência), cortado em bifés bem fininhos / 6 colheres de sopa de azeite de oliva / 500 g de cebola picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa de salsinha picada.

Modo de fazer

Corte os bifés em “iscas” de 3 cm de comprimento por 1 cm de largura. Reserve.

Esquente o azeite no fogo baixo e frite a cebola. Quando a cebola começar a dourar, aumente o fogo e frite rapidamente as iscas de fígado. Fogo realmente alto, para impedir que o fígado solte muita água. Quando o fígado pegar cor, salgue e apimente. Na hora de retirar da frigideira, espalhe a salsinha. Sirva com arroz branco, ou com batatas cozidas.

Rendimento: 4 porções



BACALHAU CREMOSO

(BACCALÀ MANTEGATO)

Ingredientes

500 g de bacalhau / 1 xícara de chá de azeite de oliva / 1 colher de sopa de salsinha picada / 2 dentes de alho picados / sal e pimenta-do-reino branca, moída, a gosto.

Modo de fazer

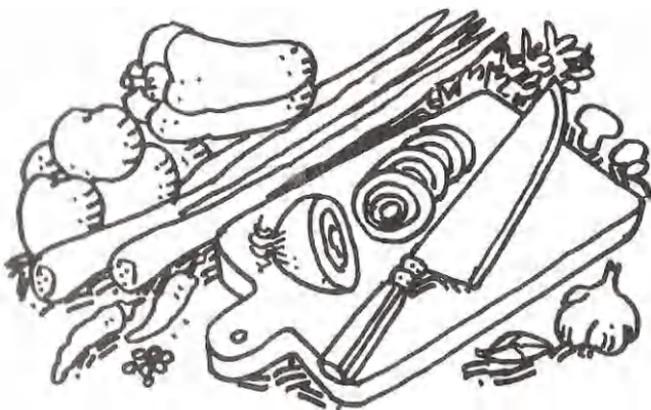
Na véspera, coloque o bacalhau de molho na água fresca. Troque a água pelo menos 5 vezes para tirar bem o sal.

No dia da preparação, cozinhe o bacalhau no fogo bem baixo durante 25 minutos. Retire, deixe esfriar e desfie muito bem, reduzindo a fiapos bem finos.

Coloque esse bacalhau numa panela de fundo espesso, de preferência, e leve ao fogo muito fraco. Pode ser no banho-maria. Então, batendo vigorosamente, vá acrescentando aos poucos (um fio apenas) o azeite, como se estivesse fazendo uma maionese. É mais prático bater com uma batedeira de bolo. Quando o azeite engrossar, ficar quase como uma maionese, acrescente a salsinha, o alho e verifique o sal. Se necessário, salgue e apimente.

Deixe esfriar e sirva com torradas com manteiga.

Rendimento: 4 porções



COELHO COM FUNGHI SECCHI

(CONIGLIO ALLA LANGAROLA)

Ingredientes

50 g de funghi secchi (ou 300 g de champignon fresco / 3 colheres de sopa de manteiga / 1 colher de sopa de óleo de milho / 1 coelho de 1½ kg, cortado em pedaços / 1½ cebolas médias, picadas / 1 dente de alho picado / 1 talo de salsão picado / 1½ cenouras médias, cortadas em rodela finas / 2 xícaras de chá de vinho tinto / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 tomates sem peles e sem sementes / 1 colher de chá rasa de concentrado de tomate / 1½ xícaras de chá de caldo de carne (ver dicas, pág. 6) / 1/2 xícara de água na qual o funghi ficou de molho.

Modo de fazer

Duas horas antes de iniciar a preparação do prato, coloque os *funghi secchi* de molho, em água morna. Deixe descansar, para que os restos de terra decantem. Tire os *funghi* com uma escumadeira, pique e reserve. Retire também 1 xícara de chá de água, com cuidado para não pegar terra, e reserve. Esquente 1 colher de manteiga e 1 de óleo numa panela grande em fogo bem alto. Coloque os pedaços de coelho para dourar. O coelho pode soltar um pouco de água, que deve secar. Doure bem.

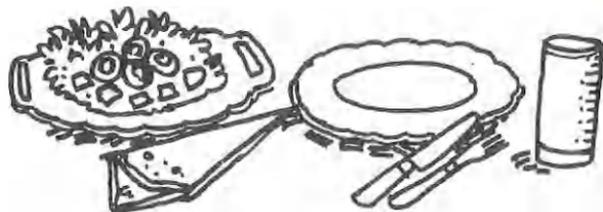
Junte o restante da manteiga, baixe um pouco o fogo e acrescente a cebola, o alho, o salsão e as cenouras. Quando a cebola começar a dourar, despeje 1 xícara do vinho e deixe reduzir a seco, até que ele evapore completamente. Salgue e apimente a gosto.

Acrescente, então, os tomates, o concentrado, o vinho restante, o caldo de carne e o caldo no qual os *funghi* ficaram de molho. Baixe mais uma vez o fogo e deixe cozinhar por 1 hora em fogo bem brando.

Verifique se o coelho está macio. Se ele estiver ainda um pouco rijo, acrescente um pouco mais de caldo e deixe no fogo até amolecer.

Verifique também o tempero. Sirva com polenta.

Rendimento: 4 porções



TORTA DE TRIGO COM FRUTAS CRISTALIZADAS (PASTIERA DI GRANO)

Ingredientes e utensílio - massa

500 g de farinha de trigo / 250 g de manteiga / 2 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 2 gemas / 1 pitada de sal / forma desmontável de mais ou menos 30 cm de diâmetro.

Ingredientes - recheio

200 g de trigo em grão / 2 xícaras de chá de leite / 6 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / casca de 1 limão (só a parte verde) / 1 pitada de sal / 500 g de ricota peneirada / 3 gemas / 250 g de frutas cristalizadas, picadas / 150 g de passas sem sementes / 100 g de nozes picadas / 1 colher de café de canela em pó / 3 claras.

Ingredientes para assar a torta

1 colher de sopa de manteiga.

Modo de fazer - massa

Misture a farinha à manteiga, trabalhando delicadamente com as pontas dos dedos. Acrescente os demais ingredientes e continue misturando delicadamente, até obter uma massa fina e lisa. Deixe descansar por 1/2 hora.

Modo de fazer - recheio

Inicie a preparação com bastante antecedência, na véspera, de preferência. Isso porque o trigo deve ser lavado com muito cuidado e ficar 12 horas de molho em água fresca.

Na hora de preparar o recheio, cozinhe o trigo durante 15 minutos. Esgote e seque bem, apertando com as mãos. Reserve.

Leve o leite ao fogo brando, acrescentando o trigo, 1 colher de açúcar e a casca de limão. Deixe cozinhar, sempre em fogo bem baixo, até secar o leite. Tire do fogo, descarte a casca de limão e deixe esfriar.

Misture, numa vasilha, esse trigo já frio com o restante do açúcar, o sal, a ricota, as gemas, frutas cristalizadas, passas, nozes e canela. Misture bem. Bata as claras em neve e incorpore, aos poucos e delicadamente, mexendo com cuidado, ao recheio.

Monte, então, a torta. Unte a forma com manteiga. Abra a massa e forre a forma.

Disponha o recheio. Com o restante da massa, faça tirinhas para decorar a superfície. Coloque essas tirinhas, fazendo losangos.

Ligue o forno, regulando no forno médio. Leve a torta ao forno e asse por 45 minutos, até a massa da decoração começar a dourar. Retire, deixe esfriar e sirva.

Rendimento: 10 a 12 porções

ZABAIONE

Ingredientes

8 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 8 gemas / 8 colheres de sopa de vinho tipo Marsala, ou Porto.

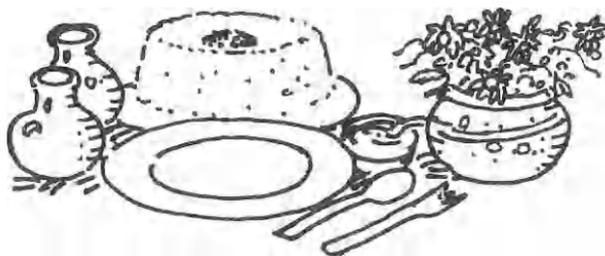
Modo de fazer

Bata o açúcar com as gemas, até triplicar o volume. Pode-se bater, utilizando o chicote, mas é bem mais fácil com uma batedeira elétrica.

Leve a vasilha ao banho-maria, continue batendo e acrescentando o vinho aos poucos, até engrossar, formar uma pasta homogênea. Sirva imediatamente, em pequenos cálices.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o *zabaione* acompanha também sorvetes, bolos e algumas tortas.



COZINHA NORTE-AMERICANA



A cozinha norte-americana é muitas vezes encarada com uma desconfiança que não se justifica, pois ela é das mais variadas e sofisticadas. Como aconteceu no Brasil e em outros países de colonização recente, os Estados Unidos sofreram a influência dos índios e produtos locais, dos negros e dos povos europeus que os colonizaram, e que foram muitos. E pode-se dizer que a cozinha do país soube conciliar muito bem essas tendências.

É certo que os EUA muitas vezes mostram ao mundo um lado de sua culinária que não parece muito atraente. Os pratos feitos congelados, as preparações em escala industrial e também alguns clichês que mostram pessoas apressadas, que “engolem” sanduíches, sem mesmo reparar o que estão comendo, distorcem uma realidade, pois a cozinha daquele país é variadíssima e sabe harmonizar a tradição com a modernidade, representada pelos instrumentos magníficos que tem à disposição em suas cozinhas e que só facilitam a vida de quem nelas trabalha. O alto padrão de vida e o poder aquisitivo do povo acabam também por melhorar a cozinha. O americano médio tem ao seu dispor ingredientes do mundo inteiro e, mais importante, tem dinheiro para comprá-los. Hoje, os EUA produzem grandes vinhos, mas se quiserem, também têm dinheiro para comprar o que há de melhor na Europa.

A culinária regional se desenvolve e há grandes restaurantes típicos maravilhosos.

Os primeiros colonizadores europeus que chegaram aos EUA, na Nova Inglaterra, os *Pilgrims*, souberam muito bem explorar os produtos locais, especialmente o milho. Para comemorar a primeira colheita desse cereal em solo americano, esses pioneiros fizeram um grande almoço utilizando o peru, uma ave nativa, e essa tradição se preserva no “Dia de Ação de Graças”. Na Nova Inglaterra, a atividade pesqueira era muito importante e isso explica o grande número de pratos com peixes e frutos do mar da região, entre os quais a *Boston fish chowder*, uma saborosa sopa de peixe.

Da mesma região, a *corn chowder*, uma sopa de milho verde simples e agradável demonstra a importância desse ingrediente, que também acompanhou os pioneiros que desbravaram o Oeste.

As influências européias foram muitas. Logicamente, a inglesa é bem sensível e pode ser ilustrada pela *chicken pie*, a torta de frango, hoje em dia um prato “bem americano” e popular.

Mas elas são bastante variadas e, muitas vezes localizadas, como a alemã na Pennsylvania e no Wisconsin, dos nórdicos no maravilhoso Estado de Minnesota, e assim por diante. Além disso, a cozinha americana acabou sendo marcada também pelos vizinhos do Sul, principalmente pelo México. Hoje em dia, a população hispânica é muito importante no país e não se restringe apenas aos mexicanos. Há cubanos, porto-riquenhos e representantes de outros países, o que vai aumentando o “cadinho de raças” americano, com repercussões nos hábitos alimentares.

A cozinha mexicana é sensível nos EUA, onde se fundiu com costumes locais. Há a chamada cozinha texmex, ou seja Texas-México, bastante popular. O *chilli* com carne, um prato barato, substancioso e gostoso, à base de feijão, com forte sotaque mexicano, pode ser encontrado em todo o país. Um grande “quebra-galho” para estudantes pobres, entre os quais é muito querido.

O frango frito é um dos pratos mais populares do país, em suas variadas versões. O *Maryland Fried Chicken* é muito prático e saboroso.

Outro clichê que persegue a culinária americana é o de que se mistura demasiadamente o doce com o salgado. De fato, há muitos pratos com esses sabores, mas menos do que se pensa. O pato à Califórnia é um exemplo, mas talvez ele seja mais popular aqui no Brasil do que no Estado que lhe empresta o nome.

Mas, mesmo com o perigo de se cair no lugar comum, pode-se dizer que os americanos adoram carne, os *steaks* e os churrascos. As churrasqueiras de metal podem ser vistas nos jardins de muitas casas. No verão, é comum ver as famílias reunidas em torno do “*grill*”, assando *steaks* e *hamburgers*. E são *hamburgers* deliciosos, feitos em casa e com muito sabor. A carne moída pode ser encontrada em muitas das melhores cozinhas do mundo e é bem representada na americana pelo *yankee meat loaf*, um gostoso bolo de carne.

Porém a mais variada e saborosa cozinha regional americana talvez seja a da Louisiana, uma fusão de muitas tendências. A final, Nova Orleans, a capital, é uma das cidades onde se come maravilhosamente e que conheceu 4 bandeiras: a francesa, a espanhola, a inglesa e a americana. Isso sem contar a presença negra. Além disso, o Delta do Mississippi e as lagoas e braços de rio produzem frutos do mar magníficos, excelentes camarões, caranguejos, etc. A cozinha *cajun*, com influência francesa mas com forte sotaque regional, é realmente espetacular. O *chicken okra gumbo*, um frango com quiabo, que é bastante popular na região e o *jambalaya*, uma profusão de frutos do mar, retratam essa cozinha de Nova Orleans.

O camarão à *Newbourg* mostra a cozinha sofisticada, a criação dos chefes de cozinha. O molho nasceu no famoso *Delmônico* de Nova York para acompanhar a lagosta.

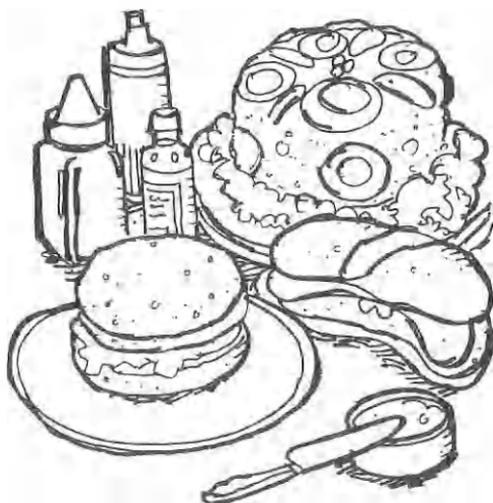
A confeitaria, com os seus “*cakes*” e “*pies*” também é rica. O *cheese-cake* é hoje uma receita conhecida no mundo inteiro. Mas talvez seja a *apple pie*, a torta de maçã, a mais representativa da confeitaria norte-americana. Aqui, a *lemon pie*, a torta de limão, lhe faz companhia.



COZINHA NORTE-AMERICANA

ÍNDICE

Sopa de milho verde da Nova Inglaterra (<i>Corn chowder</i>)	139
Sopa de peixe à moda de Boston (<i>Boston style fish chowder</i>)	140
Frango frito sulista (<i>Southern fried chicken with cream gravy</i>)	141
Torta de frango (<i>Chicken pie</i>)	142
Frango com quiabo de Nova Orleans (<i>Chicken okra gumbo</i>)	143
Bolo de carne à americana (<i>Yankee meat loaf</i>)	144
<i>Jambalaya</i> de frutos do mar	147
Pato à Califórnia	148
Camarão à <i>Newbourg</i>	149
<i>Chilli</i> com carne	150
Torta de maçã (<i>Apple pie</i>)	151
Torta de limão (<i>Lemon pie</i>)	152



SOPA DE MILHO VERDE DA NOVA INGLATERRA (CORN CHOWDER)

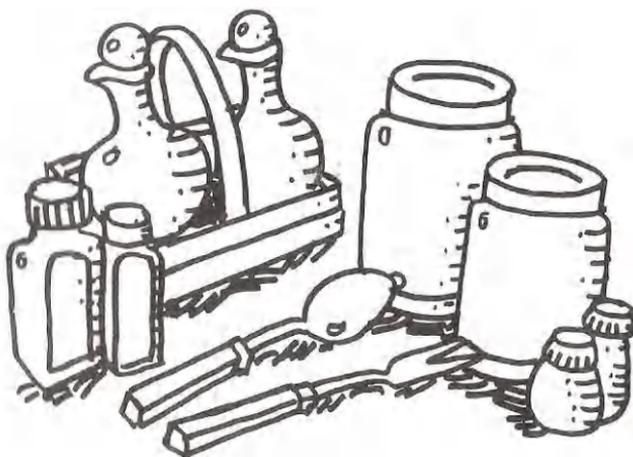
Ingredientes

150 g de creme de leite / 150 ml de leite / 6 bolachas inteiras, tipo água e sal / 2 fatias de bacon, cortado em tirinhas / 1½ cebolas médias, picadas / 4 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos de 2 cm / 3 xícaras de chá de água / 350 g de milho verde / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 4 pitadas de páprica doce (opcional).

Modo de fazer

Misture o creme com o leite. Mergulhe as bolachas nessa mistura e reserve. Numa panela média, frite o *bacon*, que deve ficar crocante, sequinho. Junte a cebola e frite rapidamente. Não precisa dourar. Acrescente, então, as batatas, a água e o milho. Cozinhe por 20 minutos, até que as batatas fiquem tenras. Acrescente mais água, se necessário. Baixe bem o fogo e adicione o leite enriquecido com as bolachas. Salgue e apimente. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, tendo o cuidado de não deixar levantar fervura. Levante a panela, se começar a ferver. Coloque a sopa em pratos fundos e espalhe sobre cada uma uma pitada de páprica.

Rendimento: 4 porções



SOPA DE PEIXE À MODA DE BOSTON

(BOSTON STYLE FISH CHOWDER)

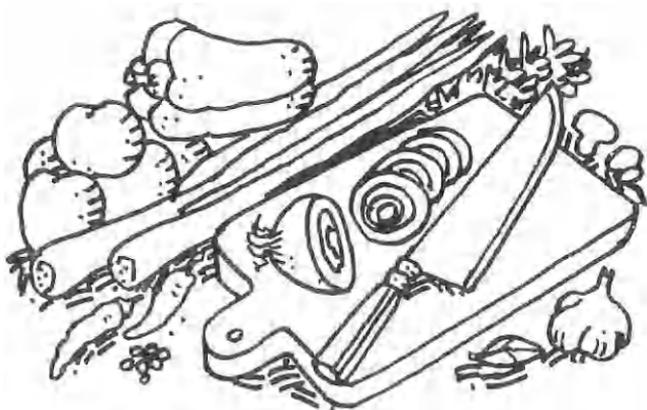
Ingredientes

200 g de bacon em fatias, cortado em tiras de 1 cm / 1½ cebolas médias, picadas / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 300 g de batatas médias, descascadas e cortadas em cubos de 3 cm / 2 litros de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1 kg de badejo, cortado em cubos de 3 cm / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 xícara de chá de leite / 1 xícara de chá de creme de leite.

Modo de fazer

Frite o bacon numa panela média. Junte a cebola e frite rapidamente, até começar a mudar de cor. Dissolva a farinha num pouco de água e coloque na panela. Junte também as batatas e o caldo de peixe. Cozinhe no fogo médio durante 20 minutos, até que as batatas fiquem tenras. Acrescente o peixe e cozinhe por mais 10 minutos. Verifique se o peixe está cozido. Salgue e apimente. Adicione o leite e o creme de leite. Deixe esquentar e sirva imediatamente.

Rendimento: 6 porções



FRANGO FRITO SULISTA

(SOUTHERN FRIED CHICKEN WITH CREAM GRAVY)

Ingredientes e utensílios

1 frango de 1½ kg, cortado nas juntas / 140 g de farinha de trigo / 1 colher de chá de sal / ½ colher de chá de pimenta-do-reino preta, moída na hora / 1 saco de papel bem resistente / 1 litro de óleo de milho / 500 g de creme de leite / 1 xícara de chá de água / papel absorvente.

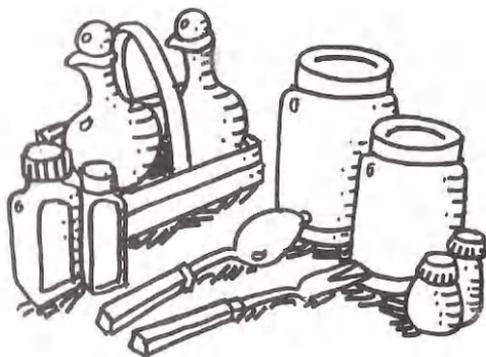
Modo de fazer

Lave e seque bem os pedaços de frango. Misture 100 g de farinha com sal e pimenta no saco de papel. Estufe o saco e vá colocando os pedaços de frango aos poucos. Sacuda bem o saco de papel para que a farinha temperada cubra todos os pedaços por igual.

Esquente bastante óleo. Vá colocando, um a um, os pedaços de frango. Coloque aos poucos e com um bom espaço de tempo entre cada pedaço, para que o óleo não esfrie. Vá retirando os pedaços que ficarem bem dourados. Normalmente, 15 minutos bastam para fritar, mas é bom lembrar que há pedaços maiores que os outros. Passe os pedaços fritos pelo papel absorvente, para retirar excessos.

Prepare o molho. Leve o creme de leite ao fogo bem fraco. Dissolva a farinha restante na água e junte ao creme de leite. Salgue e apimente. Deixe cozinhar por 3 minutos e sirva em uma molheira, ao lado do frango. Como guarnição, o milho verde, refogado na manteiga, acompanha bem o frango com molho.

Rendimento: 4 a 5 porções



TORTA DE FRANGO

(CHICKEN PIE)

Ingredientes - recheio

1 peito, 2 coxas e 2 sobrecoxas de frango / 2 colheres de sopa de óleo / 1 cebola média picada / 1 dente de alho amassado / 3 colheres de sopa de purê de tomate / 3 batatas médias, cortadas em cubos / 2 cenouras médias, cortadas em cubos / 200 g de ervilhas frescas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 2 xícaras de chá de água / 1 xícara de chá de leite / 1 colher de sobremesa de farinha de trigo / 2 colheres de sopa de creme de leite / 1 colher de sobremesa de molho inglês / 100 g de queijo tipo prato, cortado em tirinhas / 100 g de presunto cozido, cortado em tirinhas.

Ingredientes - massa

3 xícaras de chá de farinha de trigo / 1 colher de chá de sal / 1 pitada de açúcar UNIÃO / 1 colher de café de fermento em pó / 4 gemas / 4 colheres de sopa de manteiga / 1 xícara de chá de leite / 1 gema dissolvida em 1 colher de café de óleo, para pincelar.

Modo de fazer - recheio

Frite o frango no óleo. Acrescente a cebola, o alho, o purê de tomate, as batatas, a cenoura e as ervilhas. Refogue bem. Salgue e apimente. Acrescente a água e deixe cozinhar até ficarem tenros.

Retire o frango, desosse e deixe os pedaços grandes. Reserve. Misture o leite com a farinha e o creme de leite. Acrescente ao molho na panela. Leve ao fogo para cozinhar. Prove o sal e a pimenta e acrescente o molho inglês. Reserve.

Modo de fazer - massa

Peneire a farinha, o sal, o açúcar e o fermento. Faça uma cova no centro da farinha e coloque as gemas e a manteiga. Amasse com as pontas dos dedos e vá juntando leite, até formar uma massa lisa e com boa consistência para ser aberta com rolo. Deixe descansar por 15 minutos.

Montagem da torta

Divida a massa em 2 partes e abra com o rolo. Com a primeira, forre uma forma de abrir (aproximadamente 25 a 30 cm de diâmetro), previamente untada com manteiga e leve ao forno, para assar por 15 minutos. Retire a forma do fogo e disponha os pedaços de frango reservados. Cubra com o presunto e o queijo. Coloque o recheio. Cubra com a segunda parte da massa. Decore a massa a gosto. Pincele com a gema e leve ao forno para assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 4 porções

FRANGO COM QUIABO DE NOVA ORLEANS

(CHICKEN OKRA GUMBO)

Ingredientes

1 frango bem grande, cortado nas juntas / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de óleo de milho / 1 colher de sopa de farinha de trigo / 1 cebola grande, picada / 1 dente de alho picado / 2 talos de salsão, picados / 6 tomates sem peles e sem sementes, picados / 600 g de quiabo, em rodelas de 1 cm / 2 folhas de louro / 1 colher de café de tomilho / 1 colher de café de orégano / sal e pimenta vermelha, seca no forno e moída, a gosto / 1 litro de água.

Modo de fazer

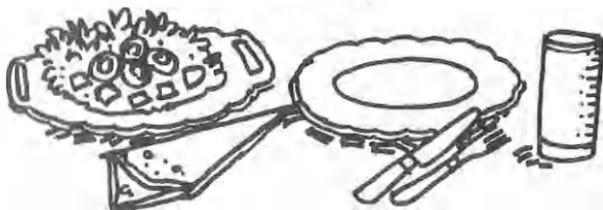
Lave e seque bem o frango. Esquente a manteiga com o óleo numa panela grande. Doure bem os pedaços de frango. Vá retirando e reservando, à medida que forem ficando prontos.

Coloque aos poucos, e mexendo sempre com uma colher de pau, a farinha na gordura onde o frango foi frito. Vá mexendo até ficar dourado.

Junte, então, a cebola, o alho e o salsão. Refogue rapidamente. Junte os tomates. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio, até que os vegetais fiquem tenros, perto de 10 minutos.

Junte o quiabo e cozinhe por mais 10 minutos. Baixe o fogo e coloque os pedaços de frango, o louro, o tomilho e o orégano. Salgue e apimente. Cubra com água. Cozinhe até que os pedaços de frango fiquem bem tenros. Se sobrar muito líquido, retire os pedaços de frango e reduza, aumentando o fogo. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 5 porções



BOLO DE CARNE À AMERICANA (YANKEE MEAT LOAF)

Ingredientes

1½ colher de sopa de manteiga / 2 colheres de sopa de ervilhas frescas, cozidas / 1½ cebolas médias picadas / 500 g de alcatra, sem gordura e moída / 1 xícara de café de leite / 1 colher de sopa de farinha de rosca / 1 ovo cru / 1 pimentão verde, sem sementes e cortado em cubos pequenos / 1 gota de molho inglês / gotas de molho de pimenta vermelha / 1 colher de chá de orégano / 1 colher de chá de estragão / 1 colher de sopa de salsa picada / 1 colher de chá de tomilho / 1 folha de louro picada / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 tomate cortado em rodelas / 1 ovo cozido cortado em rodelas.

Modo de fazer

Esquente 1/2 colher de manteiga em uma panela e refogue as ervilhas rapidamente. Reserve.

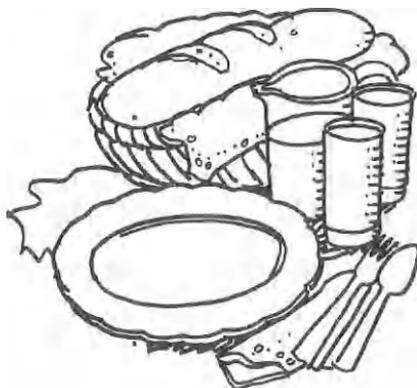
Misture, em uma vasilha, a cebola, a carne, o leite, a farinha, o ovo, o pimentão, o molho inglês, o molho de pimenta, o orégano, o estragão, a salsa, o tomilho e o louro. Misture bem com as mãos. Salgue e apimente.

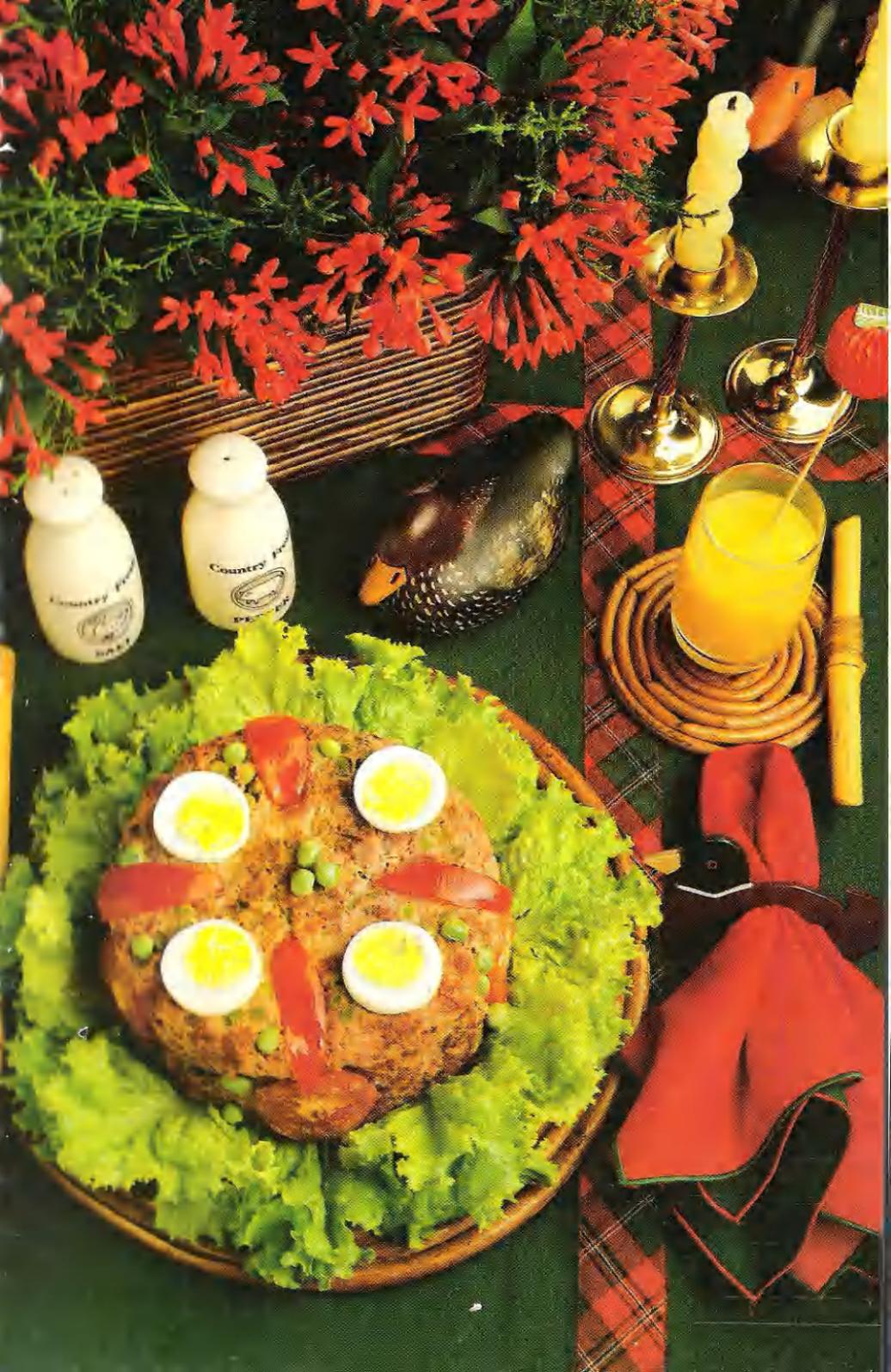
Esquente o forno em fogo médio (160°C). Unte bem um refratário com a manteiga que sobrou. Coloque a mistura de carne por todo o refratário e decore a sua superfície com rodelas de tomate e as ervilhas. Leve ao forno médio durante 45 minutos.

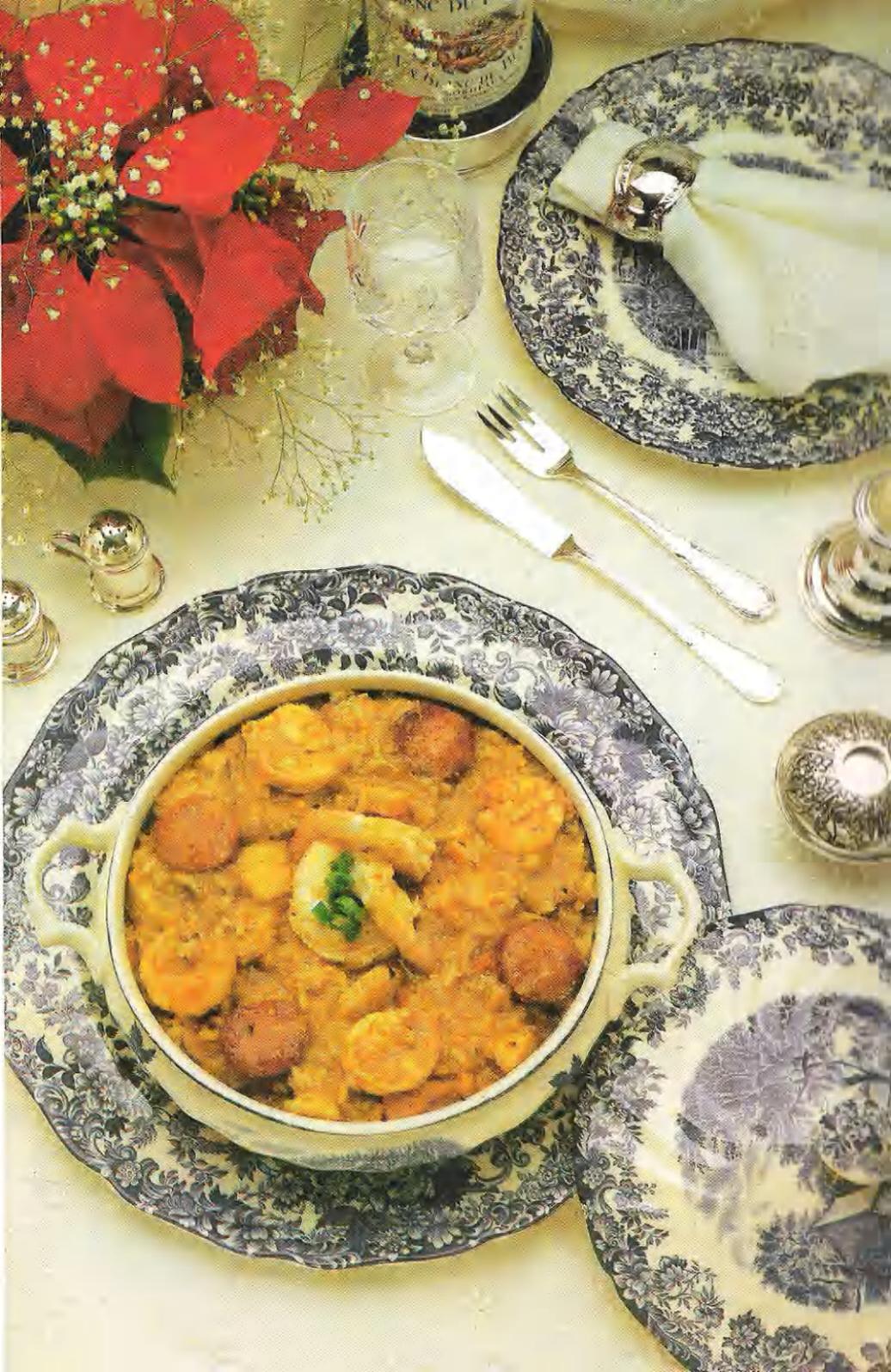
Retire do forno e decore com rodelas de ovo cozido e deixe descansar de 10 a 15 minutos, antes de servir.

Rendimento: 4 porções

À direita: bolo de carne à americana (yankee meat loaf).







JAMBALAYA DE FRUTOS DO MAR

Ingredientes

200 g de linguiça calabreza cortada em rodelas de 1 cm / 200 g de presunto cozido cortado em cubos de 1 cm / 1/2 pimentão verde sem sementes, cortado em cubos de 1 cm / 1 talo de salsão picadinho / 1 cebola grande picada / 3 colheres de sopa de purê de tomate / 1 tomate maduro sem peles e sem sementes, picado / 3 1/2 xícaras de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 1 colher de café de tomilho seco / 1 colher de café de orégano / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de café de pimenta vermelha, seca no forno e moída / 1 colher de café de manjeriço picado / sal a gosto / 1 xícara de chá de arroz / 12 camarões grandes, limpos / 400 g de badejo cortado em cubos de 1 cm / 200 g de carne de siri (opcional) / 1/2 xícara de chá de cebolinha verde picada.

Modo de fazer

Utilize uma panela bem grande. Primeiro, no fogo alto, frite as linguiças por 10 minutos. Mexa sempre, raspando o fundo da panela. Acrescente o presunto e deixe por mais 10 minutos no fogo. Junte, então, o pimentão, o salsão e a cebola. Refogue por 15 minutos. É normal formar pequenas crostas nos vegetais. Mexa sempre, raspando com vigor o fundo da panela.

Adicione, então, o purê de tomate e deixe por mais 3 minutos no fogo, antes de colocar o tomate. Raspe o fundo da panela de novo. Coloque, a seguir, o caldo de peixe, o tomilho, o orégano, a pimenta-do-reino, a pimenta vermelha e o manjeriço. Salgue. Baixe bem o fogo e cozinhe esse molho por 1 hora. Verifique, de tempo em tempo, se o molho está secando demais. Se estiver, acrescente mais caldo de peixe.

Junte, então, o arroz e cozinhe por 15 minutos até ficar quase no ponto. Finalmente, acrescente os frutos do mar e deixe no fogo de 5 a 10 minutos. Sirva bem quente, colocando a cebolinha salpicada por cima.

Rendimento: esta receita é bastante farta. Dá para 6 ou mais pessoas.

À esquerda: *jambalaya* de frutos do mar.

PATO À CALIFÓRNIA

Ingredientes

1 pato de 2 ½ kg / 1 colher de sopa de sal / 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto / 2 dentes de alho, amassados / 1 cebola média, picada / 3 colheres de sopa de óleo / 1 colher de café rasa de pimenta-do-reino preta, moída / 2 xícaras de chá de suco de laranja / 3 xícaras de chá de vinho branco seco / 150 g de manteiga / 1 colher de sopa de mel / 1 abacaxi médio, bem maduro / 2 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 1 lata de 500 g de pêssegos em calda / 1 lata de 500 g de figos em calda / 12 cerejas em calda / 12 ameixas pretas / 200 g de fios de ovos.

Modo de fazer

Na véspera, limpe o pato e esfregue-o com uma mistura de sal, vinagre, alho, cebola, óleo e pimenta. Coloque o pato em uma vasilha funda, derrame o suco de laranja e o vinho e deixe-o repousar de um dia para o outro. No dia do preparo, coloque o pato com os temperos (a marinada que se formou) em uma panela e deixe cozinhar até amaciar (mais ou menos 1h30). Retire o pato da panela, unte-o com a manteiga e o mel e leve-o ao forno médio em uma assadeira, até corar, regando-o sempre com a marinada.

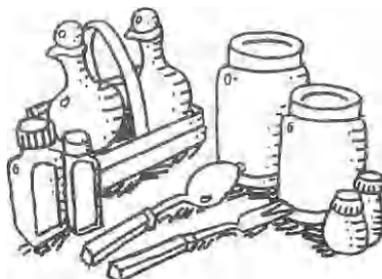
Enquanto o pato está no forno, prepare uma travessa com as frutas.

Corte o abacaxi em rodela, retire o centro e leve ao fogo médio com o açúcar durante 5 minutos, para caramelizar. Retire e reserve.

Escorra os pêssegos em calda muito bem. Reserve. Faça o mesmo com os figos. Em seguida, corte-os na parte de cima, mas sem chegar até o cabo, formando 4 pétalas. Reserve.

Quando o pato estiver corado, retire-o do forno e coloque-o na travessa grande, decorando com as frutas. Coloque o abacaxi de um lado, com 1 cereja no centro de cada rodela. Coloque os pêssegos e, dentro de cada um, 1 ameixa. Coloque os figos abertos em forma de flor, com os fios de ovos no centro.

Rendimento: 4 porções



CAMARÃO À NEWBURG

Ingredientes

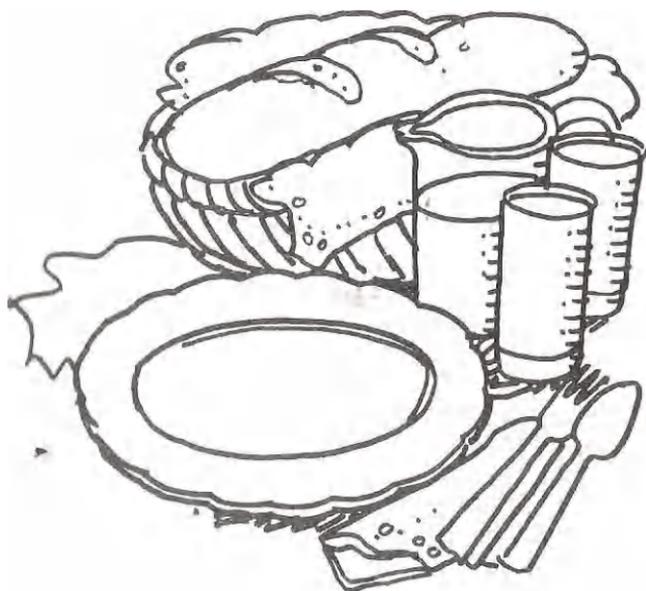
20 camarões grandes / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de chá de páprica doce / 2 colheres de sopa de manteiga / 1/4 de xícara de chá de vinho tipo Madeira seco (ou jerez) / 1/2 xícara de chá de caldo de peixe (ver dicas, pág. 6) / 2 xícaras de chá de creme de leite / 2 colheres de café de farinha de trigo / 150 g de champignons (opcional).

Modo de fazer

Limpe os camarões, salgue, apimente e polvilhe com a páprica. Esquente 1 colher de manteiga numa panela e frite rapidamente os camarões por 3 minutos de cada lado. Retire e reserve em local quente. Descarte a manteiga derretida.

Coloque o vinho e o caldo de peixe na panela e leve ao fogo alto para reduzir. Quando sobraem umas 4 colheres do líquido, acrescente o creme de leite, misturado com a farinha de trigo. Baixe bem o fogo e deixe reduzir um pouco. Volte os camarões à panela. Acrescente a manteiga restante e, se quiser, os champignons. Verifique o tempero e sirva com arroz branco.

Rendimento: 4 porções



CHILLI COM CARNE

Ingredientes e utensílios

500 g de feijão mulatinho / 1 colher de sopa de óleo de milho / 1 cebola grande, picada / 500 g de patinho moído / 4 tomates sem peles e sem sementes (ou 250 g de purê de tomate) / 1 colher de sopa de semente de cominho em pó / 1 colher de sopa de orégano / 1 colher de chá rasa de pimenta vermelha, seca no forno e moída / 1/4 de colher de café de molho de pimenta bem forte / sal a gosto / 8 fatias de queijo tipo gruyère (ou provolone) / 4 cumbucas refratárias.

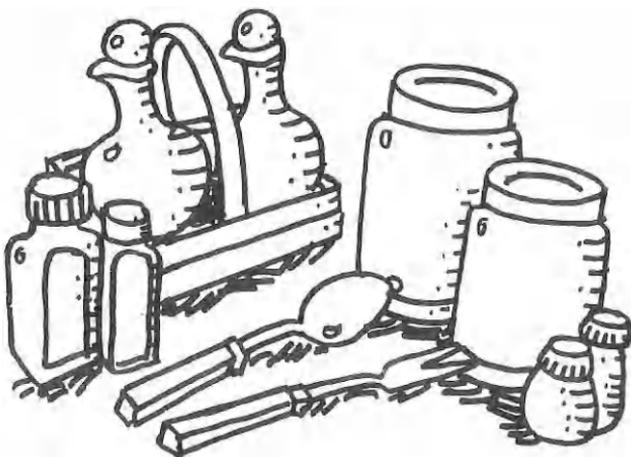
Modo de fazer

Coloque o feijão de molho em água, de véspera. No dia do preparo, cozinhe o feijão na água por 1h30, até ficar mole. Reserve.

Esquente o óleo numa frigideira e frite a cebola rapidamente. Acrescente a carne e refogue até dourar bem. Junte os tomates e os temperos: cominho, orégano, pimenta e molho de pimenta. Deixe cozinhar por uns 20 minutos no fogo médio. Salgue.

Misture esse refogado ao feijão. Verifique o tempero. Distribua porções iguais em 4 cumbucas e cubra com as fatias de queijo. Leve ao forno por 20 minutos, até esquentar bem e derreter o queijo. Sirva imediatamente.

Rendimento: 4 porções



TORTA DE MAÇÃ

(APPLE PIE)

Ingredientes - massa

1 colher de sopa de açúcar UNIÃO / 1 pitada de sal / 2 xícaras de chá e 3 colheres de sopa de farinha de trigo (300 g) / 2/3 xícara de chá de manteiga ou margarina (150 g) / 2 ovos pequenos, ligeiramente batidos.

Ingredientes - recheio

1 kg de maçãs ácidas sem casca e cortadas em fatias / 1 xícara de chá mal cheia de açúcar UNIÃO (150 g) / 1 colher de chá rasa de canela em pó / 3 colheres de sopa rasas de manteiga ou margarina.

Modo de fazer - massa

Peneire o açúcar com o sal e a farinha.

Junte a manteiga ou margarina e trabalhe a mistura com as mãos, até obter uma farofa. Ligue com os ovos e deixe descansar por 30 minutos, na geladeira.

Abra a massa e use 2/3 para forrar uma torteira de fundo falso, com 30 cm de diâmetro e 3½ cm de altura.

Coloque o recheio, cubra com a massa restante e asse no forno pré-aquecido, com temperatura moderada (175°C), até dourar (cerca de 1 hora). Deixe esfriar para retirar da forma.

Modo de fazer - recheio

Faça camadas de maçã e vá polvilhando com o açúcar já misturado com a canela. Termine com a manteiga ou margarina, colocando-a em pequenas porções na última camada.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: Faça pequenas incisões no tampo da massa para que não rebente de forma desigual.



TORTA DE LIMÃO

(LEMON PIE)

Ingredientes - massa

2 colheres de chá de açúcar UNIÃO / 1½ xícara de chá de farinha de trigo (200 g) / 1 xícara de chá de manteiga ou margarina (160 g) / 1 ovo misturado com 2 colheres de sopa de água gelada / grãos de milho, para segurar a massa.

Ingredientes - recheio e cobertura

1 xícara de chá mal cheia de açúcar UNIÃO (160 g) / 2 xícaras de chá de água (400 ml) / 9 colheres de sopa de suco de limão (130 ml) / 1 colher de sopa de raspas de limão / 2 colheres de sopa de maisena / 4 gemas / 1 colher de sopa de manteiga ou margarina / 4 claras / 2/3 xícara de chá de açúcar de confeiteiro GLAÇÚCAR (100 g).

Modo de fazer - massa

Junte os três primeiros ingredientes, faça uma farofa, e ligue com a mistura do ovo com a água. Deixe descansar por 30 minutos e forre uma torteira de fundo removível, de 23 cm de diâmetro.

Revista a massa com papel alumínio, apertando-o bem no fundo e nas laterais.

Encha com milho, o que impedirá que a massa escorregue com o calor, e asse no forno pré-aquecido, com temperatura quente (200°C), durante 20 minutos.

Retire o milho e o alumínio, reduza o calor e deixe acabar de assar.

Modo de fazer - recheio e cobertura

Junte os seis primeiros ingredientes, bata no liquidificador e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Adicione a manteiga ou margarina e coloque na forma reservada.

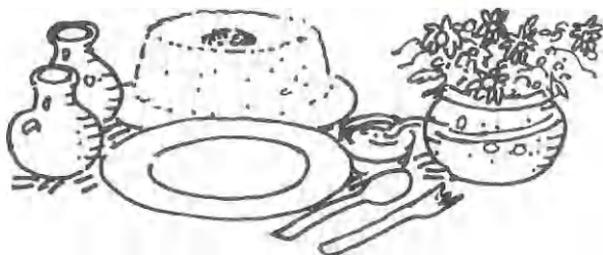
Bata as claras com o açúcar até obter um merengue firme.

Cubra o creme, fechando-o bem junto à massa.

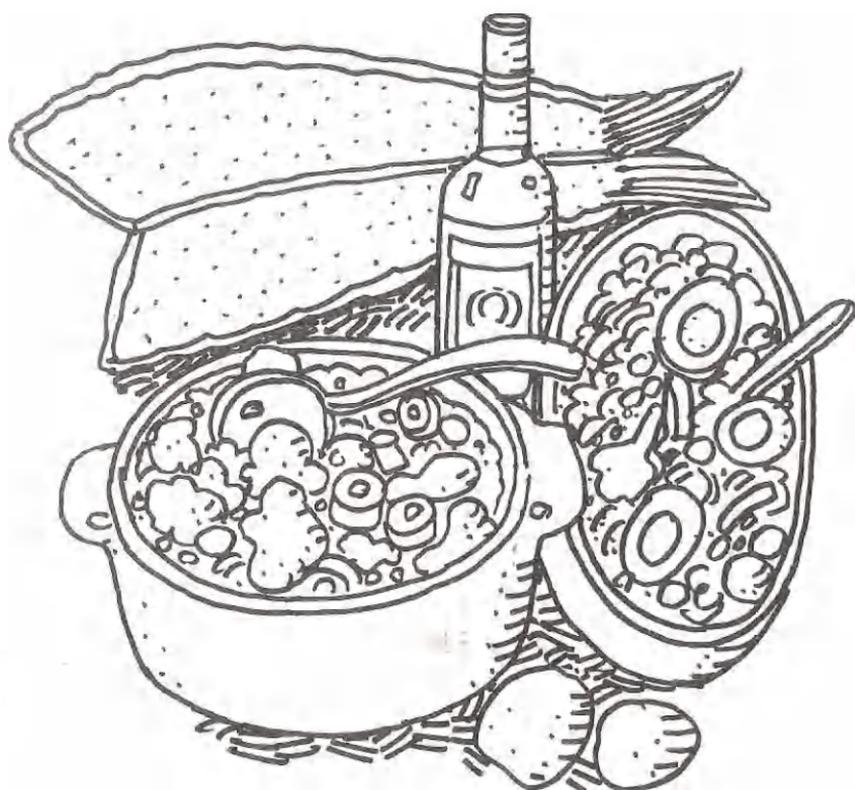
Leve ao forno moderado (175°C), até crescer e dourar.

Deixe esfriar e leve à geladeira antes de servir.

Rendimento: 4 a 6 porções



COZINHA PORTUGUESA



A cozinha de Portugal é das mais ricas do mundo. Uma afirmação que se torna ainda mais impressionante, quando levamos em conta o tamanho do país. Os hábitos e costumes culinários são muito arraigados e cada região, cada vila, tem suas receitas, zelosamente guardadas, o que multiplica os pratos de caráter bem regional. Além disso, a confeitaria portuguesa dificilmente encontra paralelos, tão diversificada e rica que é com seus doces açucarados, a sua profusão de ovos e outros ingredientes, variadíssimos.

Uma cozinha sóbria, que não conhece desperdícios e que sabe conciliar os frutos do mar do seu litoral com os produtos da terra, nem sempre muito rica, mas que é aproveitada a cada palmo.

Portugal, como a Espanha, sofreu influências externas, como a dos mouros e também serviu de porta de entrada na Europa de produtos do seu império. A batata, hoje extensivamente usada em sua culinária, é um desses casos. Como esse intercâmbio funciona em duas mãos, Portugal acabou influenciando as cozinhas de outros países que colonizou. De tão óbvio, é desnecessário falar sobre a influência da cozinha portuguesa no Brasil.

Portugal é muito rico em sopas bem autênticas, camponesas, e que aproveitam produtos típicos. As *açordas*, preparações que normalmente aproveitam o pão velho num caldo com ovo, alho e outros ingredientes são bastante representativas dessa tendência. A *açorda* de bacalhau é das mais gostosas, mas é apenas uma delas, pois são muitas as variações e as receitas de *açordas* utilizando ingredientes diferentes.

Aliás, quando se fala em Portugal, as bacalhoadas vêm à cabeça. É certo que o bacalhau é importante para a culinária lusitana, mas não convém exagerar. Esse peixe salgado, que já foi alcunhado de “velho amigo” em Portugal, já não está mais presente como costumava nas mesas daquele país. A produção portuguesa desse peixe, pescado nos mares do Norte, caiu bastante e ele já não é tão comum. Já vai longe o tempo no qual as donas-de-casa sempre mantinham o bacalhau de molho para o trivial, para a cozinha do dia-a-dia.

Mas as receitas com o bacalhau são tantas que constituem um capítulo à parte na culinária do país. O bacalhau à Gomes Sá é dos mais famosos e presença constante nos cardápios de muitos restaurantes. Uma receita que levou o nome do seu inventor, que era comerciante do peixe no Porto. Já o empadão de bacalhau, igualmente atraente, não é tão conhecido e é bem mais caseiro.

Povo marítimo e pescador, o português é muito chegado aos frutos do mar. Nos bares de Lisboa e de outras cidades da área litorânea, os mariscos acompanhados por um vinho verde branco é um hábito muito querido. Entre esses mariscos, as *ameijoas*, os mariscos brancos, talvez estejam entre os mais saborosos e apreciados de um país que é rico em produtos vindos do mar.

E as sardinhas portuguesas, de sabor diferente das nossas, são também apreciadíssimas. Feitas apenas grelhadas, com um pouco de azeite de oliva, que também tem presença marcante na cozinha lusitana, as sardinhas mostram o que têm de melhor, como também acontece na caldeirada, um prato relativamente simples, no qual o sabor do peixe é ressaltado e não escondido pelos temperos e molhos.

A mistura de ingredientes da terra e do mar não é estranha ao receituário português, como demonstra o lombo à *alentejana*, no qual a carne de porco convive maravilhosamente bem com os mariscos, com as *ameijoas* em suas cascas.

O arroz tem presença obrigatória na cozinha do país e aparece misturado a muitos ingredientes. O arroz malandro com frutos do mar, riquíssimo e de paladar realmente fino, apresenta muitas variações, dependendo dos frutos do mar que se tem à mão.

Por sua vez, o arroz de Braga é feito com frango, um pouco de repolho e muitos embutidos e linguiças e já foi muito popular no Brasil. Em São Paulo, ele era presença semanal nos cardápios de quase todos os bares-restaurantes, mas infelizmente acabou sendo parcialmente esquecido, diga-se de passagem.

O desperdício é quase desconhecido nas pequenas aldeias. Do porco, por exemplo, nada sobra, tudo é aproveitado, a começar pelo sangue da matança, transformado em substanciosos *sarrabulhos* e chouriços. As carnes menos nobres viram os *rojões* fritos, as partes melhores conhecem muitas receitas e o que não pode ser aproveitado no momento é salgado e defumado e depois transformado em muitos e muitos tipos de linguiças, um capítulo riquíssimo no receituário do país.

Os miúdos, sejam de boi ou de porco, também são aproveitados. As *iscas com elas* talvez seja o prato mais popular de Lisboa, presente em quase todos os cardápios da capital. Um prato simples, no qual o fígado de boi, em bifeinhos bem finos e previamente temperados, convive com *elas*, as batatas.

As tripas à moda do Porto talvez seja o prato mais famoso da "*invicta e muy leal*" cidade do Norte de Portugal, o berço da nacionalidade. Ele valeu aos habitantes da cidade o epíteto de "tripeiros". O prato, no qual, em sua versão original, a dobradinha é cozida com uma mão de vitela, feijão branco e embutidos, é dos mais substanciosos.

O bife a *Marrare* representa um outro lado da cozinha portuguesa, o lado dos pratos que nasceram nos restaurantes e não nas aldeias. O *Marrare das Sete Portas* foi um famoso café de Lisboa, no início do século, ponto de encontro de artistas e intelectuais. Ele também é chamado de "bife à café".

O vinho é muito mais do que uma bebida, pois é parte integrante da dieta de Portugal, hoje o maior consumidor do mundo, perto dos 85 litros por habitante.

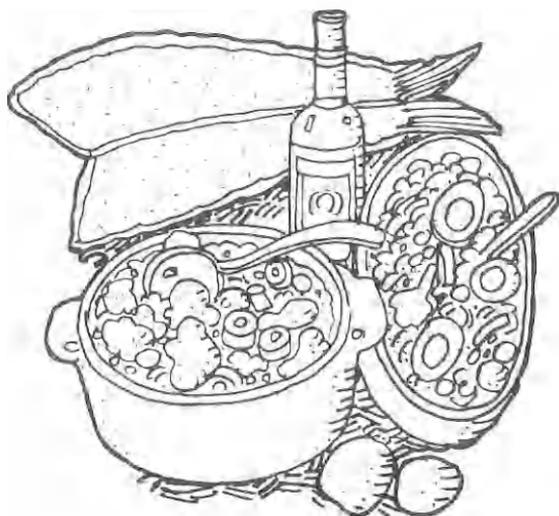
A doçaria portuguesa é reconhecidamente das mais ricas e generosas, carregada no açúcar. Os ovos moles do Aveiro e o Don Rodrigo aqui a representam muito bem.



COZINHA PORTUGUESA

ÍNDICE

Arroz de Braga	157
Tripas à moda do Porto	158
Caldeirada de sardinha	159
Lombo de porco à <i>alentejana</i>	160
<i>Iscas com elas</i>	161
Bacalhau à Gomes Sá	162
Arroz malandro de mariscos	165
<i>Açorda</i> de bacalhau	166
Empadão de bacalhau	167
Bife à <i>Marrare</i>	168
Ovos moles do Aveiro	169
Don Rodrigo	170



ARROZ DE BRAGA

Ingredientes

2 colheres de sopa de banha / 250 g de toucinho, cortado em tiras finas de 1 cm / 1 frango de 1 ½ kg, cortado nas juntas / 1 ½ cebolas médias picadas / 1 dente de alho picado / 300 g de linguiça, cortada em rodellas de 1 cm / 150 g de paio, cortado em rodellas de 1 cm / 4 xícaras de chá de arroz escolhido, lavado e escorrido / 3 tomates sem peles e sem sementes / 300 g de repolho branco rasgado com as mãos / 100 g de ervilhas frescas / 1 ½ litro de água / 1 amarradinho de salsa, louro e tomilho / sal a gosto.

Modo de fazer

Esquente a banha numa panela grande e refogue rapidamente, no fogo médio, o toucinho. Coloque os pedaços de frango e vá fritando. Eles devem ficar bem dourados.

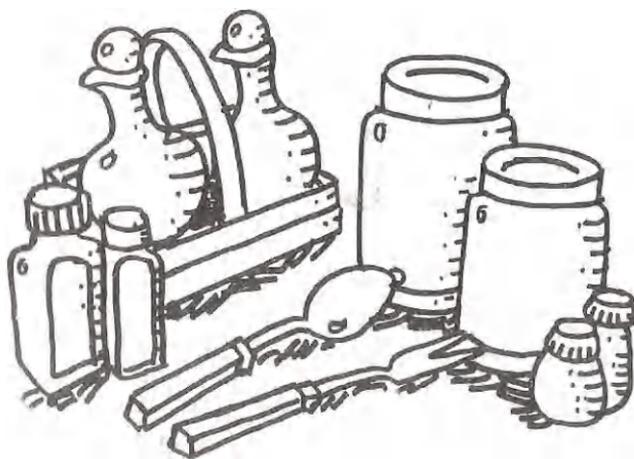
Junte a cebola e o alho e frite até que comecem a ficar dourados.

Adicione as rodellas de linguiça e paio e frite mais 3 minutos.

Acrescente o arroz e frite mais 3 minutos. Junte os tomates, o repolho e as ervilhas e misture bem. Esquente e coloque a água. Junte o amarradinho de ervas. Salgue a gosto, baixe o fogo e deixe cozinhar até o arroz amolecer, perto de 1 hora. Se necessário, acrescente mais água.

O arroz de Braga é bem úmido, mais para a papa do que o arroz normal, soltinho. Quando o arroz estiver cozido, retire o amarradinho de ervas e sirva.

rendimento: 4 a 6 porções



TRIPAS À MODA DO PORTO

Ingredientes e utensílios

500 g de feijão branco / 1 cenoura média, cortada em rodelas / 1 cebola média, cortada em rodelas / 500 g de dobradinha / 1 pé de porco / 1 orelha de porco / sal a gosto / 1 ½ colher de sopa de banha de porco / 100 g de linguiça, cortada em rodelas de 1 cm / 100 g de paio, cortado em rodelas de 1 cm / 100 g de carne de porco, cortada em cubos de 1 cm / 100 g de presunto, cortado em cubos de 1 cm / 1 amarradinho de salsa e louro / 4 cumbucas de feijoada / 1 colher de sopa de salsa picada.

Modo de fazer

Na véspera, deixe o feijão de molho na água fresca.

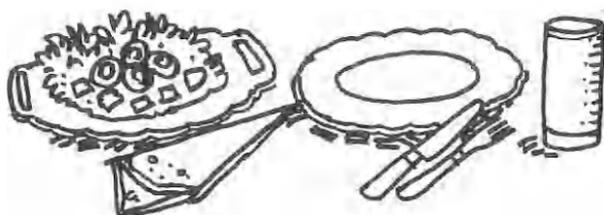
No dia do preparo, cozinhe o feijão durante 2 horas com a cenoura e a cebola em rodelas e sal. Verifique se está cozido antes de tirar do fogo e reserve. Cozinhe a dobradinha, o pé e a orelha de porco na água com sal. Perto de 1 hora na panela de pressão, ou mais ou menos 5 horas na panela normal. Com o feijão e a dobradinha cozidos, inicie a preparação final, numa panela grande.

Esquente a banha e refogue rapidamente em fogo médio. Acrescente a linguiça, o paio, a carne de porco e o presunto. Refogue até a carne de porco ficar bem dourada.

Junte a dobradinha com a orelha e pé de porco e o feijão cozido. Acrescente o amarradinho de ervas. Baixe o fogo e cozinhe 20 minutos, para apurar o caldo. Retire o pé de porco e separe os ossos da carne. Descarte os ossos e devolva a carne à panela. Retire a orelha, corte em quadradinhos e retorne também à panela. Verifique o tempero e retire o amarradinho de ervas.

Aqueça o forno. Divida o prato pelas 4 (ou 5) cumbucas. Espalhe a salsa por cima e leve ao forno para esquentar bem. Quando estiver fervendo, tire do fogo e sirva imediatamente com arroz branco.

Rendimento: 4 porções generosas



CALDEIRADA DE SARDINHA

Ingredientes

1 kg de sardinhas / sal a gosto / 5 tomates cortados em rodelas / 5 cebolas médias, cortadas em rodelas / 3 dentes de alho, picados / 1 colher de chá de páprica doce / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 500 g de batatas, cortadas em rodelas de 1/2 cm / 3/4 xícara de azeite de oliva / 1 amarradinho de salsa e louro.

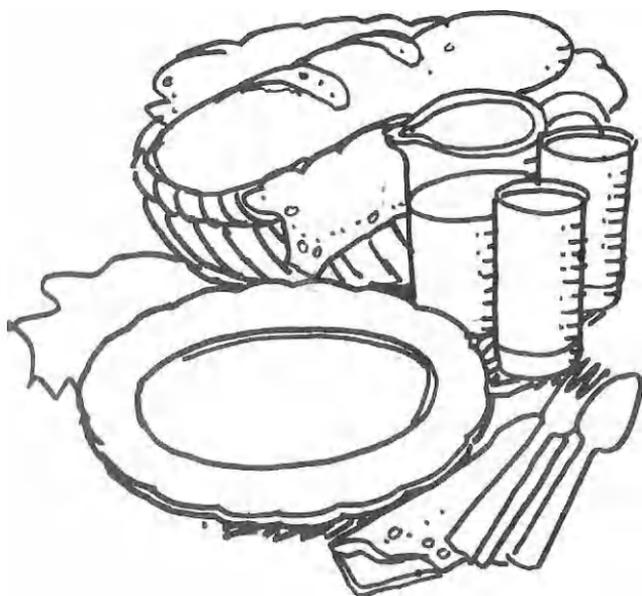
Modo de fazer

Limpe bem as sardinhas, salgue e reserve.

Misture os tomates com as cebolas e os alhos. Tempere com páprica, sal e pimenta. Reserve.

Monte o prato numa panela de fundo espesso, de barro, de preferência. Primeiro, coloque no fundo 3/4 da mistura de tomate. Saigue ligeiramente e coloque a camada de batatas, em seguida. Regue generosamente com o azeite, reservando 2 ou 3 colheres. Coloque o amarradinho de ervas aromáticas. Disponha as sardinhas sobre a camada de batatas. Finalmente, coloque o restante da mistura de tomate. Tempere com um pouco de pimenta e junte o azeite restante. Tampe a panela e leve ao fogo brando por 1 hora. Sirva bem quente.

Rendimento: 6 porções



LOMBO DE PORCO À ALENTEJANA

Ingredientes

1 kg de lombo de porco, cortado em cubos de 4 cm / 3 dentes de alho inteiros / 1 colher de sopa rasa de sal / 1 colher de sopa rasa de páprica doce / 1 kg de mexilhões com suas conchas (ou ameijoas, de preferência) / 4 colheres de sopa de banha de porco / 1 cebola média picada / 1 dente de alho picado / 1 xícara de chá de água / pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de chá de salsa picada.

Modo de fazer

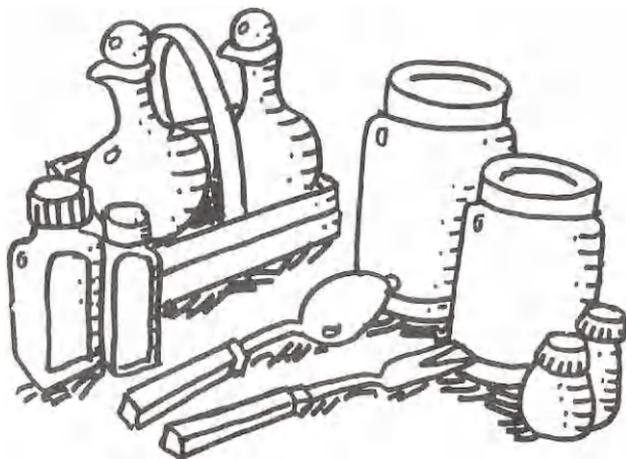
Tempere o lombo com no mínimo 4 horas de antecedência. Amasse o alho com o sal e esfregue vigorosamente nos cubos de lombo. Em seguida, passe a páprica. Deixe descansar.

Limpe muito bem os mexilhões, sob água corrente. Use uma escova de cerdas de metal para esfregar as conchas. Reserve.

Esquite a banha numa panela grande, de barro, de preferência, em fogo médio. Coloque o lombo e doure de todos os lados. Quando estiver quase frito, junte a cebola e o alho. Doure ligeiramente a cebola e o alho e junte a água, para facilitar o cozimento e engrossar o molho. Acrescente os mariscos e tampe bem a panela. Movimente a panela de tempo em tempo. Quando os mariscos se abrirem, o prato estará pronto.

Descarte os mariscos que não se abrirem. Apimente e sirva, salpicado com salsa e com batatas fritas de guarnição. Providencie fatias de limão, para tempero à mesa.

Rendimento: 4 porções



ISCAS COM ELAS

Ingredientes

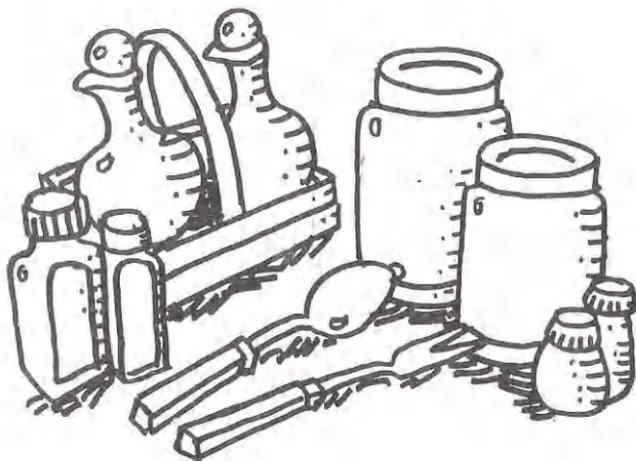
800 g de fígado / 3 dentes de alho, picados / 1 colher de café de sal / 1/2 colher de café de pimenta-do-reino preta, moída / 2 folhas de louro / 3/4 xícara de chá de vinho branco seco / 1/4 xícara de chá de vinagre de vinho branco / 2 colheres de sopa de banha de porco / 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de fazer

Corte o fígado em iscas (bifes pequenos e finos). Coloque numa vasilha e tempere com alho, sal e pimenta. Junte o louro, o vinho e o vinagre. Deixe descansar por 3 ou 4 horas nessa marinada.

Esquente a banha numa frigideira grande. Frite as iscas rapidamente, por 1 a 2 minutos. Vá reservando em local quente, à medida que ficarem prontas. Descarte a banha e coloque a manteiga na mesma panela. Quando ela derreter, aumente o fogo e junte a marinada. Reduza esse molho no fogo alto, até sobrares 8 colheres de sopa. Coe o molho e espalhe sobre as iscas. Sirva com batatas cozidas, cortadas em rodelas e decoradas com salsinha picada.

Rendimento: 4 porções



BACALHAU À GOMES SÁ

Ingredientes

600 g de bacalhau / 1 xícara de chá de azeite de oliva / 4 cebolas médias, cortadas em rodela fina / 3 dentes de alho, picados / 1 colher de chá de salsinha picada / 400 g de batatas cozidas e cortadas em rodela fina / sal a gosto / 3 ovos cozidos e cortados em rodela / 12 azeitonas verdes, cortadas em lascas.

Modo de fazer

Na véspera, coloque o bacalhau de molho. Troque a água 4 vezes.

No dia do preparo, cozinhe o bacalhau durante uns 5 minutos. Retire, separe as espinhas e reduza o bacalhau a lascas. Reserve.

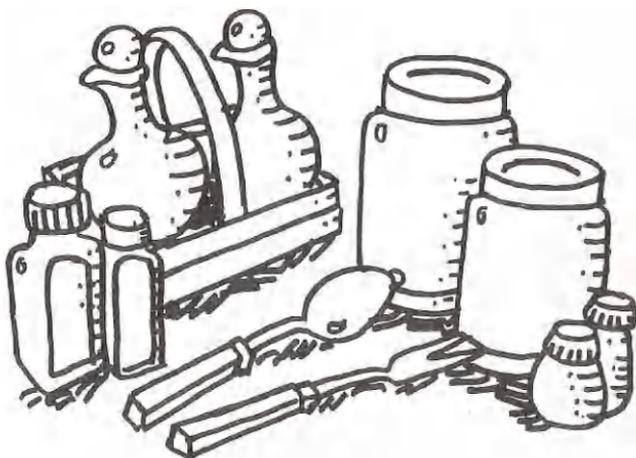
Esquente o azeite em uma panela grande e refogue a cebola, o alho e a salsinha. Refogue até a cebola começar a mudar de cor.

Junte, então, as lascas de bacalhau e as batatas. Deixe no fogo por mais 10 minutos, até que as fatias de batata comecem a fritar. Verifique o sal.

Transfira para um refratário bem largo, para não ficar uma camada espessa demais. Leve ao forno bem quente, por 10 a 15 minutos. Decore com rodela de ovo e lascas de azeitona e sirva.

Rendimento: 4 porções

À direita: bacalhau à Gomes Sá.







ACACIO
VINHO VERDE
PRODUTO DA REGIÃO
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO ALGARVE
VBS A

ARROZ MALANDRO DE MARISCOS

Ingredientes - frutos do mar e caldos

1 ½ kg de vongoli com os conchas / 1 kg de mexilhões com as conchas / 3 xícaras de chá de vinho branco seco / 500 g de camarão com casca / 3 xícaras de chá de água / 1 cebola média inteira / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 cebola média picada.

Ingredientes - arroz

3 colheres de sopa de azeite de oliva / 1/2 cebola média picada / 300 g de arroz escolhido e lavado / sal a gosto / 1 amarradinho de salsa, louro e coentro / os caldos dos frutos do mar preparados anteriormente / os frutos do mar preparados anteriormente.

Modo de fazer - frutos do mar e caldos

Limpe bem as conchas dos mariscos, com uma escova de cerdas de metal, em água corrente.

Coloque os *vongoli* numa panela, com metade do vinho. Cozinhe até que as conchas se abram. Descarte as que não se abrirem. Retire os *vongoli* e reserve. Reserve também o caldo que ficou na panela.

Repita essa operação com os mexilhões, reservando também o caldo.

Cozinhe, durante 3 minutos, os camarões na água, com a cebola inteira, sal e pimenta. Tire as cascas dos camarões. Retire e reserve os camarões. Reserve também as cascas. Coe e reserve o caldo do cozimento.

Esquente o azeite e refogue rapidamente a cebola picada. Acrescente as cascas dos camarões e refogue durante 5 minutos, no fogo médio.

Junte o caldo do cozimento e deixe no fogo baixo, por 30 minutos.

Coe e reserve esse caldo.

Misture então, os 3 caldos: o de *vongoli*, o dos mexilhões e o dos camarões.

Modo de fazer - arroz

Esquente o azeite em uma panela grande e frite rapidamente a cebola, até começar a dourar. Acrescente o arroz e frite bem, como se fosse fazer um arroz normal. Salgue, mas lembre que os caldos já têm um pouco de sal. Junte o amarradinho de ervas.

Acrescente água aos caldos de frutos do mar, até atingir 3 ½ vezes a quantidade de arroz (um pouco mais de 1 litro). Acrescente esse líquido a do arroz e deixe cozinhar em fogo brando, durante 20 minutos.

Junte os camarões e os mariscos e cozinhe por mais 10 a 15 minutos.

Verifique se o arroz está cozido.

O arroz malandro é bem mais úmido que o normal, quase uma papa. Retire o amarradinho de ervas e sirva.

Rendimento: 4 porções

À esquerda: arroz malandro de mariscos.

AÇORDA DE BACALHAU

Ingredientes

400 g de bacalhau / 600 g de torradas de pão francês / 2 ½ xícaras de chá de azeite de oliva / 8 dentes de alho, picados / 1 colher de café de salsinha picada / 4 ovos / sal a gosto.

Modo de fazer

No dia anterior, ponha o bacalhau de molho. Troque de água 4 vezes, enquanto o bacalhau estiver de molho.

No dia do preparo, cozinhe o bacalhau na última água em que ele ficou de molho, até ficar tenro. Retire, mas reserve a água do cozimento.

Tire as espinhas e reduza o bacalhau a lascas.

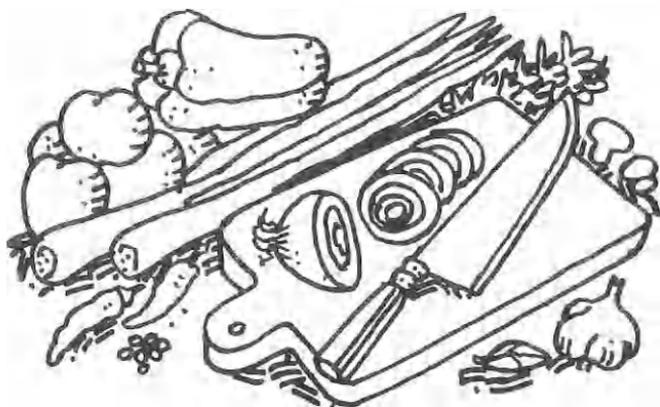
Monte o prato em um refratário. Coloque uma camada de torradas, ligeiramente molhadas com a água em que o bacalhau foi cozido. Acrescente uma camada de bacalhau e, assim por diante, alterne as camadas de torradas com as de bacalhau. As torradas devem ser apenas molhadas, sem excesso de água.

À parte, esquite 2 xícaras de azeite. Frite rapidamente o alho. Quando começar a pegar cor, coloque essa mistura sobre o prato. Espalhe a salsinha por cima e leve ao forno alto, para esquentar realmente bem. Deve ser servido borbulhando.

Enquanto o prato estiver no forno, frite os ovos, utilizando o restante do azeite.

Tire o prato do forno e verifique o sal. Normalmente, não há necessidade de mais sal, porque sempre fica um pouco do sal do bacalhau. Coloque os ovos sobre o bacalhau e sirva.

Rendimento: 4 porções



EMPADÃO DE BACALHAU

Ingredientes - massa

8 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente / 4 gemas / 1 3/4 xícara de chá de farinha de trigo / 1 colher de café de fermento em pó / 1 colher de café de sal.

Ingredientes - recheio

100 g de manteiga / 2 cebolas pequena, picadas / 600 g de bacalhau dessalgado e desfiado / 100 g de miolo de pão / 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo / 3/4 xícara de chá de leite / 2 gemas / sal e pimenta-do-reino preta, moída, a gosto / 1 colher de sopa rasa de salsinha picada / 1 gema dissolvida em 1 colher de sopa de água.

Modo de fazer - massa

Numa tigel grande, ponha a manteiga, as gemas e amasse bem. Acrescente a farinha 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, cubra com um pano liso e deixe descansar em geladeira, por 30 minutos.

Divida a massa em 2 partes. Abra uma superfície lisa, polvilhada com farinha. A massa deve ficar com aproximadamente 4 mm de espessura.

Forre uma forma com uma das metades e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos, apenas para corar um pouco. Reserve.

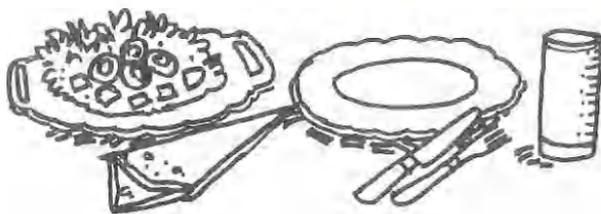
Modo de fazer - recheio

Esquente a manteiga em uma panela e refogue a cebola até começar a dourar. Junte o bacalhau desfiado. Esfarele o pão e acrescente ao refogado.

Numa vasilha à parte, dissolva a farinha no leite e acrescente as gemas. Junte essa mistura ao refogado e deixe no fogo até a farinha começar a cozinhar, a mudar de cor. Salgue, apimente e coloque a salsinha. Retire do fogo.

Recheie a forma preparada anteriormente. Cubra com a metade da massa reservada e pincele com a gema dissolvida em água. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura média. Quando a crosta estiver bem corada, o empadão estará pronto.

Rendimento: 6 porções



BIFE À MARRARE

Ingredientes

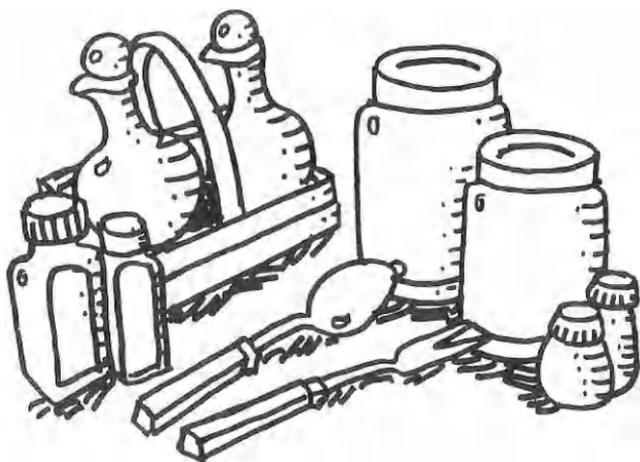
250 g de manteiga / 4 filés altos, de 250 g cada um / sal e pimenta-do-reino preta, moída na hora, a gosto / 16 colheres de sopa de nata / 4 colheres de sopa de leite.

Modo de fazer

Esquente muito bem 50 g de manteiga numa frigideira bem grande. Frite os filés rapidamente. O choque de temperatura deve manter o suco da carne. Escorra a manteiga queimada, baixe o fogo, salgue e apimente os filés.

Junte, então, a manteiga restante, a nata e o leite. Deixe cozinhar em fogo brando, até engrossar o molho. Verifique o tempero e sirva com batatas fritas.

Rendimento: 4 porções



OVOS MOLES DO AVEIRO

Ingredientes

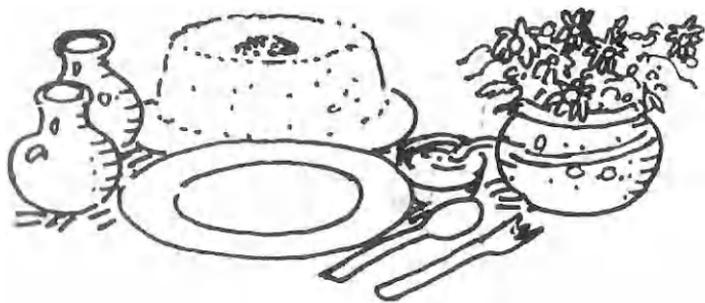
1 xícara de chá e 2 colheres de sopa de açúcar granulado DOÇÚCAR (240 g) / 1 xícara de chá mal cheia de água (175 ml) / 4 colheres de sopa de farinha de arroz (creme de arroz) (60 g) / 1 xícara de chá mal cheia de água (175 ml) / 10 gemas passadas pela peneira.

Modo de fazer

Ferva o açúcar com a água até obter uma calda em ponto-de-fio. Deixe esfriar e acrescente a farinha de arroz desfeita na água fria. Leve de novo ao fogo, mexendo sempre, até engrossar ligeiramente (cerca de 5 minutos).

Reserve até amornar, ligue com as gemas e leve de novo ao fogo brando, mexendo para não pegar no fundo. O doce deve ficar pastoso, mas mole. Coloque em compoteira e sirva à temperatura ambiente.

Rendimento: 4 a 6 porções



DON RODRIGO

Ingredientes e utensílios - fios de ovos

2 kg de açúcar granulado DOÇÚCAR / 1 litro de água / 1 colher de chá de essência de baunilha / 6 colheres de sopa de água / 24 gemas passadas pela peneira / funil para fazer fios / peneira de taquara.

Ingredientes - doce de amêndoas

1 xícara de chá mal cheia e 2 colheres de sopa de açúcar granulado DOÇÚCAR (240 g) / 1 xícara de chá mal cheia de água (175 ml) / 2/3 xícara de chá de miolo de amêndoas cruas, sem peles e moídas (140 g) / 10 gemas / 1 colher de chá de essência de baunilha.

Modo de fazer - fios de ovos

Ferva o açúcar com a água, até obter uma calda, entre fina e grossa. Retire metade dessa calda, aromatize com a baunilha e reserve para esfriar. Junte a água à calda restante e leve ao fogo para levantar fervura. Faça então os fios, colocando as gemas no funil próprio, rodando-o em círculos sobre a calda fervente. Retire-os com escumadeira, para uma peneira de taquara molhada, e borrifete com água fria. Repita a operação, até terminarem as gemas.

Quando estiverem bem escorridos, mergulhe os fios na calda reservada e mantenha-os assim por 2 a 3 horas.

Modo de fazer - doce de amêndoas

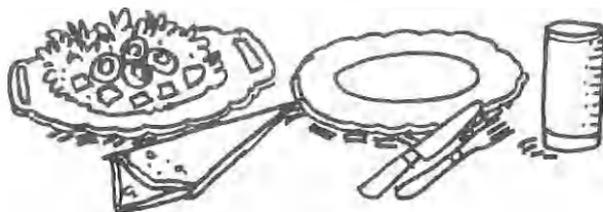
Ferva o açúcar com a água até obter uma calda grossa. Junte as amêndoas, deixe ferver, retire do fogo para amornar e acrescente as gemas. Leve de novo ao fogo brando, mexendo até engrossar. Aromatize e deixe esfriar.

Montagem do prato

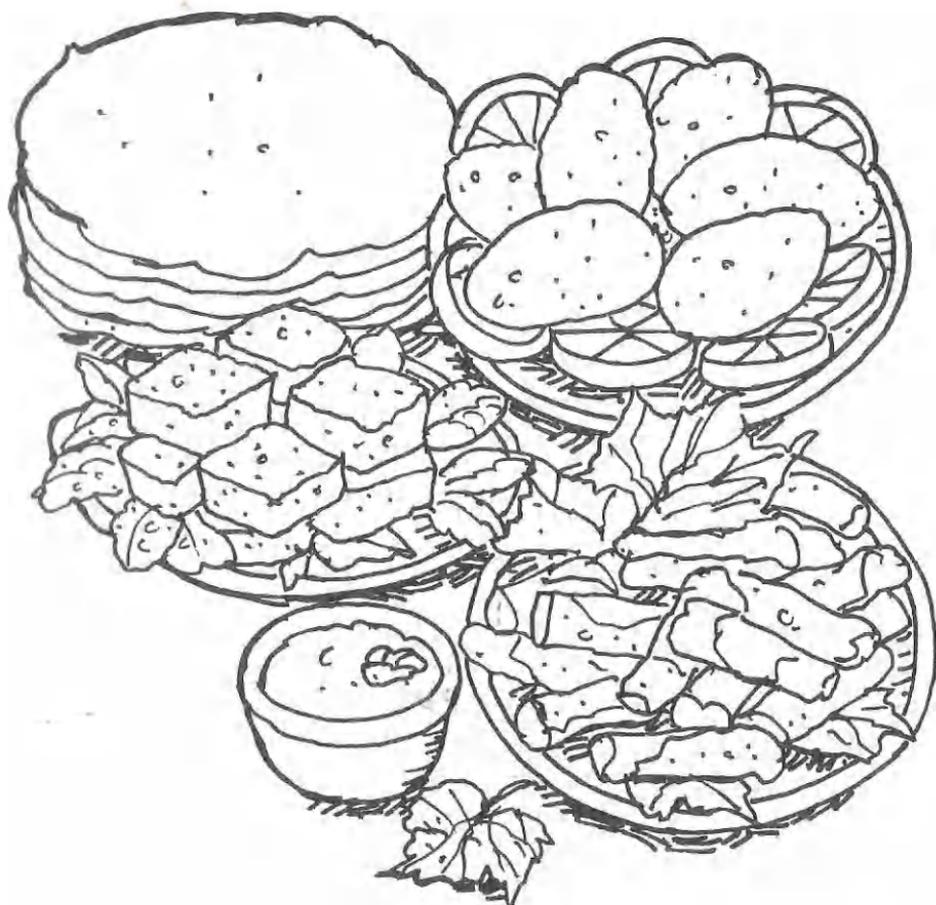
Escorra os fios e reserve a calda. Coloque uma colher dessa calda numa pequena frigideira. Deixe caramelizar, cubra o fundo com uma porção de fios, ponha uma colher de chá de doce no centro e enrole, envolvendo-o com os fios, como se fosse uma bola.

Vá colocando os doces sobre uma superfície untada e deixe esfriar. Embale os Don Rodrigos, colocando cada um sobre um quadrado de papel alumínio, fechando as pontas como uma trouxa, terminando com lacinho de fitilho.

Rendimento: 20 a 25 unidades



COZINHA SÍRIO-LIBANESA



O requinte da cozinha sírio-libanesa só é comparável à sua generosidade. Uma cozinha realmente farta e que é bem caseira, normalmente feita por mãos femininas em horas e horas de trabalho junto aos fogões.

Quem já participou de alguma comemoração árabe não vai esquecer tão cedo a sua fartura e a generosidade dos anfitriões. Essa arte da hospitalidade é uma velha tradição do Oriente Médio, do Líbano e da Síria e continua sendo praticada pelos que vieram para o Brasil e que respeitam os costumes antigos.

Nessas regiões, os pratos desfilam durante horas e os anfitriões fazem questão de explicá-los e oferecê-los com insistência. Comer bem e bastante numa casa árabe representa o reconhecimento de que a hospitalidade foi apreciada e isso deixa quem recebe contente, satisfeito.

Uma cozinha que presta atenção aos detalhes e é muito trabalhosa. Todas as etapas da preparação de um prato devem ser obedecidas e os ingredientes preparados com todo o cuidado. Limpar uma carne para um quibe, por exemplo, chega a ser uma arte, pois todo resquício de gordura e de nervo é cuidadosamente retirado.

Uma cozinha, portanto, trabalhosa, detalhista, parcialmente ameaçada pelos tempos modernos, onde a pressa, a falta de tempo é a regra. Está ficando cada vez mais difícil encontrar alguns pratos árabes que realmente demandam muito tempo.

A cozinha sírio-libanesa reúne tradições mediterrâneas, européias e orientais. Como já visto, há muitas semelhanças com as cozinhas gregas e outras regiões, como demonstram alguns pratos como os charutinhos de folhas de uva, ou de repolho, o uso extensivo dos legumes mediterrâneos, notadamente a beringela e a abobrinha, o azeite de oliva e outros ingredientes. Do Oriente, muitas especiarias e temperos típicos. Também no Líbano, uma cozinha ligada às raízes e, ao mesmo tempo, cosmopolita.

Um jantar árabe começa com uma profusão de pratos frios, entre os quais o *homus*, uma espécie de *patê* de grão-de-bico, extensivamente utilizado e a pasta de beringela, o *babaganuche*, que, quando corretamente feita, deve ter um aroma levemente defumado, pois é necessário queimar a pele com cuidado, para retirá-la, e não deixar o prato pesado.

Outra presença constante é o *tahule*, a salada árabe com o trigo levemente quebrado, o *houlghour*, que aparece em tantos e tantos pratos.

Vamos encontrar esse trigo nos muitos tipos de quibe. O quibe, originalmente, é feito mais com carne de cordeiro, a mais comum e apreciada no Líbano e Síria, onde ela é consumida de mil maneiras, inclusive crua. Os miúdos de cordeiro também são realmente populares nessa cozinha.

Aqui, onde o cordeiro é mais raro e a carne de boi boa e relativamente farta, o prato acabou sendo adaptado e se tornou realmente popular.

O quibe é o mais comum, pode ser encontrado em muitos bares de São Paulo e outras cidades, mas há muitas outras versões. O quibe assado, também chamado de quibe de bandeja, com muita manteiga; o quibe *michui*, ou de bola, pois é arredondado e com um recheio gorduroso para que não fique seco e o quibe cru, servido normalmente nos inícios das refeições com muita cebola, azeite de oliva e hortelã. Há até o quibe de peixe, muito saboroso.

A *kafia*, que leva também carne moída, mas não o trigo, também tem várias versões, entre as quais a grelhada na brasa, a mais popular e a feita no forno, que apresentamos aqui.

Vamos encontrar também na culinária árabe, além dos já citados charutininhos, muitos legumes recheados, como a abobrinha, servida normalmente com um molho de tomate.

E o arroz, parte importante nessa cozinha, está quase sempre presente nesse recheio ao lado da carne e outros temperos.

O arroz é também utilizado para recheiar muitos animais. O carneiro recheado com arroz, carne e o pinhão típico do Líbano, o “*snobar*”, é um dos pratos mais prezados e dos mais saborosos da região. Também o frango é comumente recheado. Aqui, ficamos com o pernil de cordeiro com arroz, preparado com seu caldo e com o arroz com frango desfiado e amêndoas, que entra na composição de muitos pratos.

Os peixes são comuns na culinária árabe, mas não aparecem nos restaurantes que servem especialidades dessa cozinha.

O peixe *taratur* talvez seja a receita de peixe mais popular aqui e é apresentado numa versão com nozes, *tahine*, ingrediente à base de gergelim e outros temperos, como o limão.

As *esfihas* também conhecem muitas receitas. A proposta é da aberta, a mais fácil de ser feita. A sua massa é realmente delicada e leve. Quem quiser, pode fazê-la fechada. Mais sofisticada, a *esfiha* de massa folhada, quando bem feita, derrete na boca. Também se pode aproveitar a receita da massa para fazer pequenas *esfihas*, de uns 3 cm de diâmetro com o *zatar*, um tempero muito típico e caro que pode ser encontrado em casas que tem produtos típicos.

Muitos pratos árabes costumam ser acompanhados de uma salada verde, ou da coalhada árabe, bem consistente. Essa coalhada é muito importante no receituário sírio-libanês e acompanha as entradas, quibes (quibe *lahanie*) e tantos outros pratos.

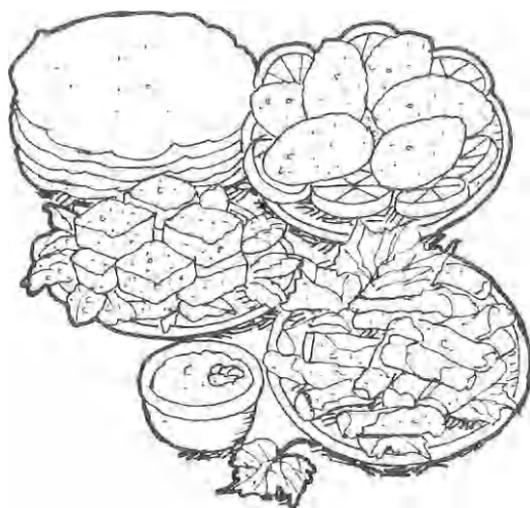
A confeitaria sírio-libanesa é generosa, bastante açucarada, com muitas caldas. E as trouxinhas de tâmaras e os pastéis de nozes são bem representativos.



COZINHA SÍRIO-LIBANESA

ÍNDICE

Pasta de grão-de-bico (<i>Homus</i>)	175
Pasta de berinjela (<i>Babaganuche</i>)	176
Peixe <i>Taratur</i>	177
Abobrinha recheada	178
<i>Esfíha</i>	179
Quibes	180
Charutinho de folha de uva	183
Arroz com frango desfiado e amêndoas	184
Pernil de cordeiro com arroz	185
<i>Kafta</i> ao forno	186
Trouxinhas de tâmaras	187
Pastel de nozes (<i>Ataife</i>)	188



PASTA DE GRÃO-DE-BICO

(HOMUS)

Ingredientes

250 g de grão-de-bico / 3 colheres de sopa de tahine / 1 colher de sopa de água / 2 dentes de alho / gotas de limão / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 colher de sobremesa de salsinha picada.

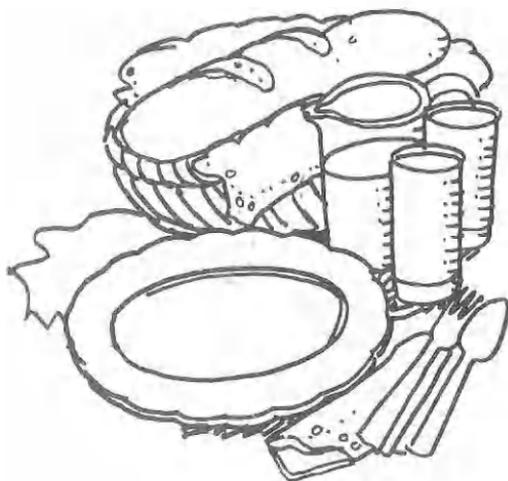
Modo de fazer

Na véspera, coloque o grão-de-bico de molho em água.

No dia em que for preparar o prato, cozinhe o grão-de-bico até que fique bem tenro. Escorra-o e passe pelo liquidificador. Deve ficar uma espécie de pasta, um purê espesso.

Bata também o tahine, a água, o alho e gotas de limão. Acrescente essa mistura à pasta de grão-de-bico. Salgue e apimente e leve à geladeira por 1 hora. Na hora de servir, decore com a salsinha picada. Leve à mesa com pão sírio ao lado.

Rendimento: 4 porções



PASTA DE BERINJELA

(BABAGANUCHE)

Ingredientes

3 colheres de sopa de tahine / 2 colheres de sopa de água / 2 dentes de alho / gotas de limão / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 2 berinjelas médias.

Modo de fazer

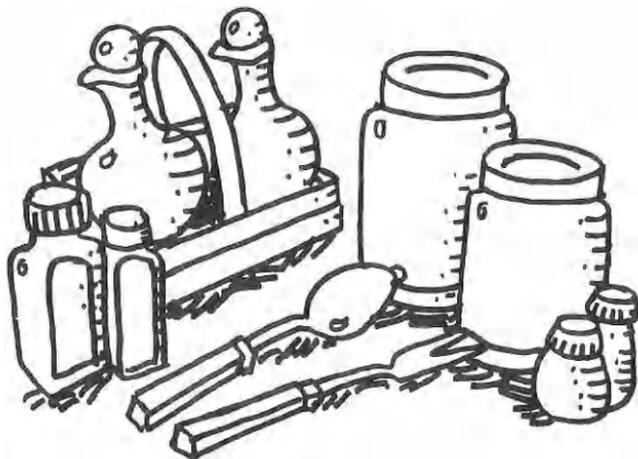
Bata no liquidificador o tahine, a água, o alho e as gotas de limão. Salgue e apimente à vontade. Reserve.

Prepare as berinjelas. Leve-as ao fogo e deixe queimar até que as peles fiquem pretas. Coloque sob água corrente e vá esfregando para tirar as cascas. Retire as sementes maiores.

Amasse bem as berinjelas com um garfo e vá misturando com o tahine temperado. Leve à geladeira por 1 hora e sirva com pão sírio.

Rendimento: 4 porções

NOTA: o *babaganuche* é servido normalmente como entrada. O tahine é feito com gergelim e pode ser encontrado pronto em lojas que tenham produtos árabes. A pimenta síria também pode ser encontrada nessas lojas.



PEIXE TARATUR

Ingredientes - peixe

1 kg de filés de pescada / 1 limão / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 6 colheres de sopa de azeite de oliva.

Ingredientes - molho

4 colheres de sopa de tahine / 3 dentes de alho, amassados / suco de 1/2 limão / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 100 g de nozes moídas / 10 folhas de hortelã.

Modo de fazer - peixe

Tempere com antecedência, duas horas no mínimo. Limpe bem os filés e tempere com sal, pimenta e limão.

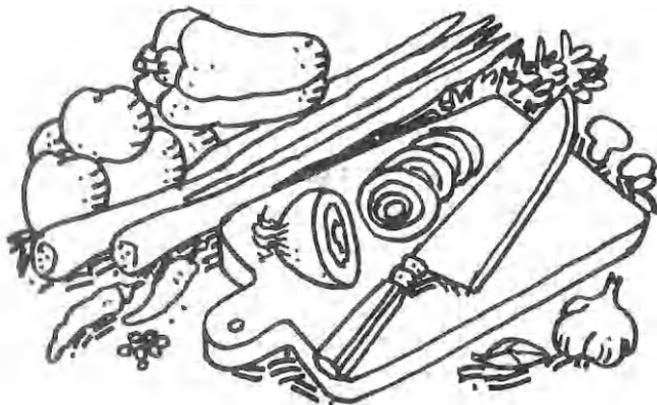
Disponha o peixe numa assadeira, regue com o azeite e leve ao forno médio por 20 minutos.

Modo de fazer - molho

Misture o *tahine*, o alho e o limão. Vá batendo e acrescentando água aos poucos, até clarear. Salgue e apimente.

Coloque os peixes assados numa travessa e cubra com o molho. Espalhe as nozes moídas por cima e enfeite com as folhas de hortelã.

Rendimento: 4 porções



ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes

300 g de músculo magro em pedaços / 1 cebola média cortada em rodélas / 1 dente de alho inteiro / 2 colheres de sopa de manteiga / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 xícara de chá de arroz escolhido, lavado e escorrido / 300 g de patinho moído / 4 abobrinhas pequenas e retas / 2 tomates cortados em rodélas / 4 tomates sem peles e sem sementes, cortados em cubos / 1 colher de sopa de massa de tomate.

Modo de fazer

Primeiro, prepare o caldo. Coloque o músculo, a cebola, o alho, uma das colheres de manteiga, o sal e a pimenta síria em uma panela. Cubra com água e leve ao fogo brando por duas horas. Coe o caldo e desfie o músculo. Reserve o músculo e o caldo.

Prepare o recheio. Deixe o arroz de molho na água fervendo até que esta amorne. Escorra bem, apertando com as mãos. Misture a esse arroz a colher de manteiga restante, a carne desfiada e a carne moída. Umedeça com duas colheres de caldo preparado anteriormente. Tempere com sal e pimenta síria.

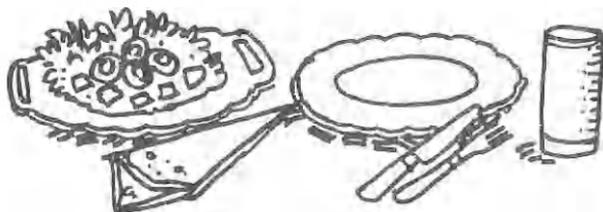
Recheie a abobrinha. Com uma faca longa e afiada, retire o miolo da abobrinha e salgue o seu interior. Coloque o recheio, mas deixe uma folga de mais ou menos 2 cm, pois o arroz vai crescer.

Coloque, então, as abobrinhas recheadas de molho na água com sal durante meia hora.

Cozinhe as abobrinhas. Forre uma panela com o músculo desfiado e rodélas de tomate. Coloque as abobrinhas e cubra com os tomates picados em cubos e 3 xícaras de chá de caldo reservado. Disponha um prato sobre as abobrinhas e cozinhe em fogo fraco até que fiquem macias. Fure com 1 palito para ver se estão macias. O caldo deve reduzir bastante, ficar só algumas colheres no fundo da panela. Acrescente a massa de tomate e deixe cozinhar mais uns 2 ou 3 minutos.

Retire as abobrinhas com cuidado e disponha numa travessa. Coloque por cima o molho e sirva.

Rendimento: 4 porções



ESFIHA

Ingredientes

1½ tabletes de fermento / 1½ xícara de chá de leite morno / 1 xícara de chá de óleo / 4 xícaras de chá de farinha de trigo.

Ingredientes - recheio

1 colher de sopa de óleo / 300 g de patinho moído / 4 cebolas médias picadas / 1 colher de sobremesa de manteiga / pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 2 colheres de sopa de coalhada síria (ver dicas, pág. 8) / sal a gosto.

Modo de fazer - massa

Comece a preparar com 3h30 de antecedência. Dissolva o fermento no leite morno aos poucos e acrescente o óleo e a farinha. Sove a massa por 20 minutos. Deixe descansar durante 3 horas. A massa da *esfiha* é bastante mole. Se ela ficar mole demais, acrescente um pouquinho de farinha.

Modo de fazer - recheio

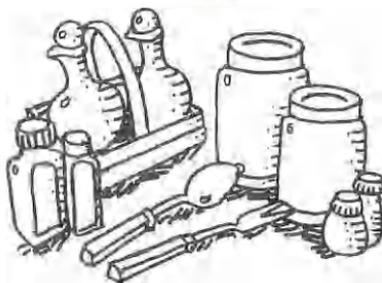
Esquente o óleo e frite a carne moída. Junte a cebola e deixe que ela fique transparente, mas não mude de cor. Junte a manteiga e a pimenta síria. Retire do fogo e deixe esfriar. Na hora de montar o prato, acrescente a coalhada e salgue à vontade.

Modo de montar as esfihas

Unte a assadeira com óleo e coloque nela pequenas bolas de massa e deixe descansar 10 minutos.

Abra as bolinhas na assadeira com a base da mão, formando pequenos círculos e tomando o cuidado para que o centro fique mais fino que as bordas. Esquente o forno. Ele deve ficar bem quente (220 a 250°C). Coloque a assadeira no forno. Vigie o prato constantemente no forno. Quando as bordas das *esfihas* começarem a dourar, o prato está pronto.

Rendimento: perto de 35 *esfihas*



QUIBES

Ingredientes - massa básica

300 g de trigo moído (trigo para quibe) / 500g de patinho moído e limpo com muito cuidado, sem gordura ou nervos / 1 cebola média, cortada em rodelas / 1 raminho de hortelã / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 pequena pitada de pimenta-do-reino branca, moída.

Modo de fazer - massa básica

Lave o trigo e deixe de molho durante 1 hora. Escorra e esprema bem com as mãos. Misture o trigo aos demais ingredientes e passe duas vezes pela máquina de moer carne, regulada na abertura mais fina possível.

QUIBE CRU

O quibe cru é a "massa básica" já descrita, servido com hortelã, muita cebola cortada em rodelas e azeite de oliva. Cada pessoa tempera a seu gosto.

QUIBE FRITO

O quibe frito utiliza a "massa básica" e um recheio. Além disso, é preciso providenciar 1 litro de óleo e 1 colher de sopa de manteiga para fritar e mais 2 ou 3 colheres de sopa de manteiga para umedecer o recheio.

Ingredientes - recheio

250 g de patinho moído / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 pequena pitada de pimenta-do-reino branca, moída / 1 colher de sobremesa de manteiga / 2 cebolas médias, picadas.

Modo de fazer - recheio

Esquente o óleo e frite bem a carne. Tempere com sal, as 2 pimentas e acrescente a manteiga e a cebola. Quando a cebola começar a dourar, o recheio estará pronto. Prepare os quibes. Forme pequenas bolas com a "massa básica". Depois, alongue, dando o formato e tamanho de 1 ovo. Coloque na mão esquerda e vá furando com o dedo indicador direito. Depois, vá afinando as paredes o mais possível. Coloque o recheio nesse orifício e junte também 1/2 colher de café de manteiga. Umedeça a mão e feche o orifício, apertando as pontas. Esquente bem o óleo misturado com a colher de manteiga e vá fritando os quibes aos poucos.

QUIBE ASSADO

O quibe assado utiliza a "massa básica" e o recheio e ainda leva 3 colheres de sopa de manteiga. Para montar, unte um refratário (de uns 20cm de diâmetro) com uma das colheres de manteiga. Disponha, então, 1/3 da "massa básica". Em seguida, espalhe o recheio e cubra com o restante da "massa".

Esta segunda camada é bem mais espessa que a anterior.

Molhe as mãos e umedeça a massa, apertando as beiradas. O quibe assado deve ter uns 4 cm de espessura. Com uma faca molhada, desenhe losangos na superfície, que deve ser bem lisa. Esquente o forno a uma temperatura média de 180 a 190°C. Derreta 2 colheres de manteiga - espalhe sobre o quibe. Leve, então, ao forno por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 6 a 8 porções

À direita: quibes.





CHARUTINHO DE FOLHA DE UVA

Ingredientes

1/2kg de músculo magro / 1 cebola média, cortada em rodela / 1 dente de alho / 2 colheres de sopa de manteiga / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 xícara de chá de arroz escolhido, lavado e escorrido / 300g de patinho moído / 40 folhas de uva, novas e tenras / 2 tomates cortados em rodela / 1 limão.

Modo de fazer

Prepare o recheio. Primeiro, faça o caldo. Coloque em uma panela o músculo, a cebola, o alho, uma das colheres de manteiga, sal e pimenta. Cubra com água, (mais ou menos 2 litros) e leve ao fogo brando por 2 horas. Coe o caldo e desfie o músculo. Reserve a carne e o caldo.

Deixe o arroz de molho na água fervendo por 1/2 hora. Escorra bem, apertando um pouco com as mãos. Coloque numa tigel e junte o patinho, 2 colheres de músculo desfiado, 2 colheres de caldo e a colher de manteiga restante. Salgue e apimente. Misture tudo muito bem, mas sem amassar.

Monte os charutininhos. Estenda cada folha de uva com a parte mais verde voltada para baixo. Espalhe o recheio, acompanhando a nervura principal da folha, perto de 1 colher de sopa rasa para cada folha. Enrole e dobre as pontas.

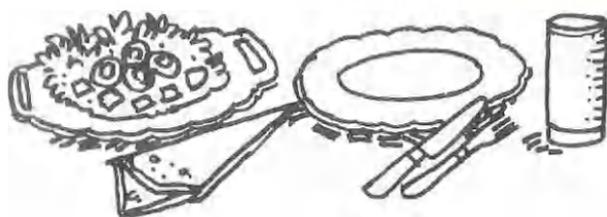
Forre uma panela com folhas de uva. Sobre as folhas, o tomate em rodela e o músculo desfiado. Sobre essa camada, coloque os charutininhos. Esquente ligeiramente o caldo reservado e coloque-o morno na panela. Disponha um prato por cima da panela, para firmar bem. Tampe e leve ao fogo fraco. Cozinhe durante 1h30 em fogo brando. Sem tirar a panela do fogo, tire o prato e esprema o limão sobre os charutininhos. Tampe novamente e deixe cozinhar por mais 1 hora. Se a água secar demais, acrescente mais caldo.

Retire os charutininhos com cuidado e sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções

NOTA: os charutininhos podem ser feitos também com repolho.

A esquerda: charutininho de folha de uva.



ARROZ COM FRANGO DESMIADO E AMÊNDOAS

Ingredientes

1 frango grande, perto de 2 kg, cortado nas juntas / 1 limão / 250 g de moela de frango / 2 dentes de alho / 2 cebolas médias picadas / pau de canela a gosto / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 1 colher de sopa de óleo / 1 colher de sopa de manteiga / 2½ xícaras de arroz escolhido, lavado e escorrido / 250 g de patinho moído / 150 g de amêndoas torradas (ou castanha de caju).

Modo de fazer

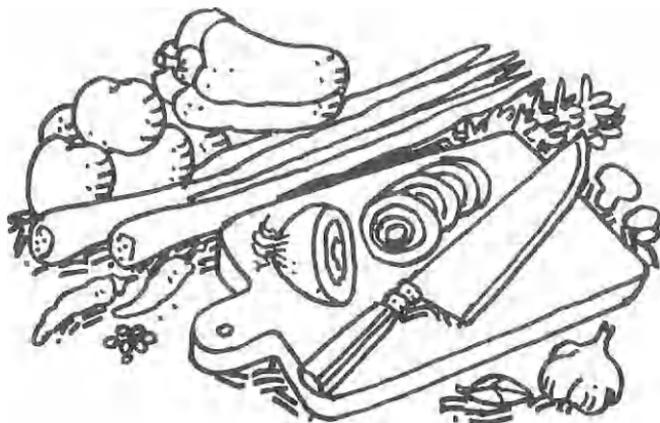
Esfregue os pedaços de frango com o limão e coloque numa panela grande. Acrescente a moela, alho, cebola e canela. Cubra com água (mais ou menos 2 litros), salgue e apimente. Leve ao fogo brando até o frango ficar bem macio. Coe o caldo e reserve. Desfie o frango e reserve em lugar quente, numa estufa de preferência. Corte as moelas em fatias finas e reserve.

Prepare o arroz. Esquente o óleo e a manteiga no fogo médio e frite o arroz. Junte a carne e frite bem, até pegar cor. Acrescente as moelas picadas e 5 xícaras de chá de caldo de frango reservado (o dobro da quantidade do arroz) e verifique o sal. Baixe o fogo e deixe cozinhar até o arroz ficar mole. Se necessário, acrescente mais caldo.

Verifique se o frango desfiado está quente. Se necessário, esquente-o. Coloque o arroz numa travessa e cubra com o frango. Finalmente, espalhe as amêndoas por cima.

Sirva acompanhado de coalhada árabe (ver dicas, pág. 8) em molheira à parte.

Rendimento: 4 porções



PERNIL DE CORDEIRO COM ARROZ

Ingredientes - cordeiro

1 pernil de cordeiro de 1½ kg / 6 dentes de alho, amassados / 2 colheres de sopa rasas de sal / 1 colher de sobremesa rasa de pimenta-do-reino preta, moída / 1 colher de sobremesa rasa de pimenta síria (ver dicas, pág. 8) / 5 colheres de sopa de azeite de oliva / 1 garrafa de vinho branco seco / 3 ramos de salsa / 3 colheres de sopa de manteiga.

Ingredientes - arroz

3 colheres de sopa de manteiga / 2 xícaras de chá de arroz escolhido, lavado e escorrido / 250 g de patinho moído / 1½ xícara de caldo do assado / sal a gosto / 150 g de amêndoas torradas.

Modo de fazer - cordeiro

Comece o preparo na véspera. Limpe bem o pernil e retire a glândula que fica na parte de trás, perto do "joelho". É mais fácil pedir que o açougueiro o faça, pois é preciso saber a localização exata. Misture os ingredientes para temperar o pernil: alho, 1 das colheres de sal, as pimentas. Faça muitos furiúhos no pernil com a ajuda de um estilete e esfregue-o com esse tempero. Prepare, então, uma marinada, misturando em uma vasilha grande a colher de sal restante, o azeite, o vinho e a salsa. Coloque o pernil nessa marinada e deixe descansando de um dia para o outro, na geladeira, de preferência. No dia em que for fazer o prato, retire o pernil da marinada. Unte uma assadeira com 1 colher de manteiga e coloque o pernil. Passe a manteiga restante sobre ele. Despeje a marinada por cima, retirando os ramos de salsa. Esquente o forno a uma temperatura média de 180°C. Deixe o pernil no forno durante 2 horas, regando, de tempo em tempo, com a marinada. Esse pernil é mesmo bem passado. Quando ele já estiver no forno por 1 hora, retire e reserve 1½ xícara do caldo, que será usado para preparar o arroz. Posteriormente, se o caldo do assado secar, coloque mais água.

Modo de fazer - arroz

Prepare o arroz quando o pernil já estiver no forno por quase 1½ hora. Esquente 1 colher de manteiga em uma panela e frite o arroz e a carne, que deve ficar bem dourada. Junte o caldo do assado e complete com água a quantidade necessária de líquido: 4 xícaras de chá. Salgue e deixe no fogo médio, até o arroz secar e ficar mole.

Quando o arroz estiver quase pronto, prepare as amêndoas. Coloque-as na água fervente. Escoe rapidamente e retire as películas. Esquente as 2 colheres de manteiga e frite as amêndoas.

Para servir, esquente a travessa do pernil e também os pratos. Retire o pernil do forno e coloque nessa travessa quente. Escoe, coe o molho do assado e coloque-o numa molheira. Disponha o arroz em uma travessa e espalhe sobre ele as amêndoas. Sirva bem quente.

Rendimento: 4 porções

KAFTA AO FORNO

Ingredientes

1/2 kg de patinho bem magro, moído / 1/2 cebola média, picada / 1 dente de alho picado / 1 colher de sopa de salsinha picada / 4 colheres de sopa de azeite de oliva / sal e pimenta síria (ver dicas, pág. 8) a gosto / 2 colheres de sopa de manteiga / 2 tomates cortados em rodela / 1 cebola média cortada em rodela / suco de 1/2 limão.

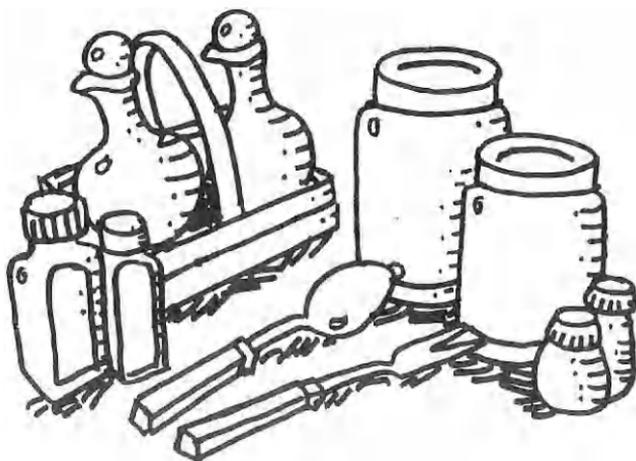
Modo de fazer

Misture bem, com as mãos, a carne moída, a cebola picada, o alho, a salsinha e o azeite. Salgue e apimente.

Unte um refratário com uma colher de manteiga. Umedeça as mãos e espalhe bem a massa pelo refratário. A *kafta* deve ter uns 3 a 4 cm de espessura. A superfície deve ser lisa. Decore com as rodela de tomate e cebola. Espalhe o suco de limão sobre a superfície do prato. Divida a manteiga que sobrou em pequenas bolas e espalhe também pelo prato.

Esquente o forno. Temperatura média (180 a 190°C) e asse a *kafta* por uns 30 minutos.

Rendimento: 4 porções pequenas



TROUXINHAS DE TÂMARAS

Ingredientes - massa folhada

450 g de farinha de trigo peneirada / 250 g de manteiga / 2 gemas / 1 xícara de chá de água com sal.

Ingredientes - recheio

2 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 500 g de tâmaras sem os caroços, picadas / 200 g de nozes moídas / 1/2 xícara de chá de leite / 1 colher de sobremesa de manteiga.

Ingredientes para assar e servir o doce

1 colher de sopa rasa de manteiga / 1 xícara de chá de açúcar de confeito GLAÇÚCAR.

Modo de fazer - massa folhada

Misture 250 g de farinha com 2 colheres de manteiga. Adicione as gemas e vá acrescentando a água com sal, trabalhando com as pontas dos dedos, até obter uma massa lisa, como a de pastel. Reserve essa primeira massa. Misture, então, 200 g de farinha com o restante de manteiga, até obter uma pasta. Reserve.

Abra a primeira massa com o pau de macarrão, como se fosse fazer um pastel.

Ela deve ficar bem fina. Depois, espalhe sobre essa massa, usando uma espátula, a pasta de farinha e manteiga. Enrole a massa como se fosse fazer um rocambole. Em seguida, abra novamente com o pau de macarrão. A massa folhada está pronta. Reserve.

Modo de fazer - recheio

Prepare o recheio, misturando todos os ingredientes e levando ao fogo brando, até formar uma pasta grossa. Deve levar 15 minutos no fogo. Retire e reserve para esfriar. Monte, então, as trouxinhas. Corte a massa em quadrados de 5 cm. No centro de cada quadrado, coloque 2 colheres de café de recheio. Levante e feche as pontas, formando trouxinhas. Sele bem as junções das massas e dobre as pontinhas.

Modo de assar e servir o doce

Ligue o forno em fogo médio (180°C). Unte uma assadeira com manteiga, disponha as trouxinhas e leve ao forno. Deixe 30 minutos. Aumente o fogo e deixe dourar.

Retire do forno, passe no açúcar de confeito GLAÇÚCAR e sirva.

Rendimento: 30 a 40 trouxinhas

PASTEL DE NOZES

(ATAIFE)

Ingredientes - massa

1½ xícara de chá de leite / 1 tablete de fermento / 1 pitada de sal / 3½ xícaras de água morna / 4 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada.

Ingredientes - recheio

18 colheres de sopa de açúcar UNIÃO / 300 g de nozes moídas / 1 colher de sopa de água de flor de laranjeira.

Ingredientes - calda

4 xícaras de chá mal cheias de açúcar granulado DOÇÚCAR / 1/2 litro de água / gotas de limão / 1 colher de sopa de água de flor de laranjeira.

Ingredientes para fechar os ataifes

2 claras de ovo.

Modo de fazer - massa

Coloque o leite numa vasilha e junte o fermento e o sal. Dissolva com as mãos o fermento e deixe descansar por 10 minutos. Junte, então, 2 xícaras de água morna, mexendo com as mãos. Vá acrescentando, aos poucos e trabalhando com as mãos, a farinha. Trabalhe a massa, que é bem mole, com as mãos, durante 10 minutos. Passe essa mistura por uma peneira grossa. Para ajudar a passar, acrescente o restante da água morna. A massa é realmente mole, quase uma pasta. Deixe descansar por 1½ hora.

Modo de fazer - recheio

Prepare o recheio, misturando muito bem o açúcar com as nozes. Reserve. A água de flor de laranjeira deve ser colocada na hora de preparar os ataifes.

Modo de fazer - calda

Prepare a calda. Misture o açúcar e a água e leve ao fogo brando até formar uma calda grossa. Acrescente as gotas de limão e a água de flor de laranjeira.

Modo de fazer - ataifes

Com a massa já descansada e preparados o recheio e a calda, inicie a fase final. Para "fritar" os ataifes, utilize uma frigideira de fundo grosso, ou uma panquequeira com dispositivo anti-aderente. Coloque uma pequena bola na frigideira e abra com as mãos, até obter uma "panqueca" de 10 cm de diâmetro. Leve ao fogo forte e retire quando começar a dourar. Não é preciso virar. Coloque o ataife aberto num local quente e repita a operação até preparar toda a massa. Não empilhe os ataifes preparados. Uma operação que dá trabalho semelhante ao de preparar panquecas. Adicione, então, a água de laranjeira ao recheio. Coloque no centro de cada ataife, de cada "panqueca", 1 colher de sobremesa do recheio. Junte as pontas, fazendo uma meia luz, um pastel. Molhe o dedo na clara de ovo e passe nas bordas. A clara vai ajudar a selar os ataifes. Vá colocando, sem empilhar, em travessas. Sirva com a calda ao lado, para cada qual se servir à vontade.

Rendimento: 30 a 40 ataifes

O CAFÉ, UNIVERSAL

O café nos acompanha nesta volta ao mundo gastronômica. Ele e o açúcar são, como vimos, produtos universais, que podem ser encontrados no mundo todo e que fazem parte dos usos e costumes de muitos e muitos países e regiões.

Um produto que **viaja muito**. Para se ter uma idéia, basta dizer que o comércio mundial de café, em termos de volume de dinheiro, de dólares, só perde para o petróleo.

Provavelmente originário da Abissínia, comercializado inicialmente pelos árabes, o café chegou primeiro à Europa do que à América. Antes mesmo de descoberta a América, no século XIII, os europeus já conheciam o café. Essa planta chegou às Antilhas no século XVIII e logo se espalhou. Logo a Europa, que havia mandado as primeiras mudas, estava recebendo de volta o café americano, principalmente o brasileiro.

O café é hoje uma bebida mundial por excelência, talvez a mais cosmopolita de todas. E, em muitos e muitos países é parte da dieta diária, do dia-a-dia de seus cidadãos.

É desnecessário falar sobre a importância do cafezinho na vida do brasileiro. Nós tomamos café, e bastante café, quase que automaticamente. E no entanto, há café para todos os gostos, para todas as ocasiões e climas. As maneiras de preparar o café variam muito e os costumes que o cercam também, como veremos na nossa "volta ao mundo".

No Brasil, o café torrado e moído é o mais querido e temos muitos tipos à nossa disposição. O café CABOCLO é tradicional, tem "cheiro de terra", das coisas boas do campo. Lembra os cafés de fazenda com seu ponto de torra que segue velhos costumes.

O PILÃO, lançado em 1978, é um café de moagem média e ponto de torra acentuado. Tem paladar marcante e pronunciado. Com essas características, tanto se pode preparar um café forte, usando o pó em quantidades normais, quanto um café mais suave, semelhante aos demais, com menos pó e mais economia.

O UNIÃO EXTRA FORTE é uma composição dos melhores cafés que o Brasil pode produzir, que são especiais e, ao mesmo tempo, de gosto marcante e equilibrado. É um café de paladar potente, com um retrogosto longo, que fica bastante tempo na boca. Um produto sofisticado, seguindo os padrões dos melhores do mundo. Embalado à vácuo, ele vem protegido também por uma caixa rija, o que o torna ideal para quem quer estocá-lo ou levá-lo em viagens, mesmo as longas, pois ele se sente tão à vontade no Brasil quanto em Paris, Nova York, ou Londres.

Como se vê, há café para todos os gostos e todas as ocasiões. Cada um deve escolher o seu café de acordo com o seu paladar e suas necessidades.

Talvez os americanos gostem quase tanto do café quanto o brasileiro. É um amor antigo. Os Estados Unidos importam hoje perto de 1/3 do total exportado e o consumo é realmente grande.

Ele faz parte da vida de quase todo mundo nos Estados Unidos.

O dia começa nos E.U.A. com uma caneca de café acompanhando o *breakfast*, o desjejum, uma verdadeira refeição.

Nos Estados Unidos, o jeito de fazer café é diferente do nosso, pois ele é bem mais fraco, mais diluído. Em compensação, é tomado em xícaras grandes, ou canecas. O costume de se misturar leite, ou creme também é muito difundido. O café expresso, no entanto, mais forte e em xícaras pequenas, vai se tornando cada dia mais popular nas cidades grandes, principalmente em Nova York, onde a influência italiana é grande.

Aos Estados Unidos é atribuída a invenção do *coffee break*, da parada para o café. Quem fez essa afirmação não conhece os hábitos brasileiros. Em todo caso, o *coffee break* faz parte do "american way of life" há muito tempo.

No século passado, no tempo dos pioneiros que desbravaram o Oeste, o café já era a bebida preferida dos americanos. O *cowboy* carregava com ele o seu café e as imagens que o cinema nos passa mostrando pioneiros e vaqueiros reunidos em torno da fogueira tomando café não é nada exagerada. Em 1870 já existiam nos Estados Unidos cafés embalados e marcas populares, entre os quais o *Arbuckles* era dos mais famosos.

A Europa já conhecia o café desde o século XIII, mas ele entrou mesmo no Continente a partir da primeira metade do século XVII, provavelmente por Veneza, que comerciava bastante com os árabes e onde foi aberto o primeiro estabelecimento para vender o produto, o primeiro café, em 1645. Uma casa que se tornou popular rapidamente, ponto de encontro de músicos e homens de letras. A designação "café veneziano" ficou sendo sinônimo de ponto de encontro de intelectuais.

E o café chegou à Itália para ficar, apesar de tantas campanhas contra, principalmente de mulheres, que ficavam ciumentas com o fato dos maridos passarem muito tempo nos cafés. Chegaram a dizer que o café era uma "bebida do diabo" e o levaram ao papa para que este o condenasse. Mas o papa provou antes de dar o seu veredicto e resolveu "batizar o café" para que ele se tornasse "cristão". Apenas uma das muitas histórias em torno do café.

O certo é que a Itália se tornou uma adepta realmente fervorosa do café. Hoje em dia 30 milhões de italianos tomam uma média de três xícaras de café por dia. O dia também começa com um café, muitas vezes um *cappuccino*, com creme. O italiano é muito exigente em relação ao café, quer produto de boa qualidade. Nos cafés italianos, a máquina dominou, o café expresso é realmente popular em toda península.

E o paladar italiano parece favorecer o café curto, realmente forte e com uma espuma marron clara. Apenas um gole ou dois na xícara e é tudo.

No inverno, como em quase todos os países da Europa, o consumo do café aumenta e é comum misturá-lo com um pouco de *grappa*, com a aguardente feita com o bagaço de uva, ou, como no Vale d' Aosta, com *grappa*, vinho tinto e casca de limão, o *caffé alla valdostana*.

Na França, o entusiasmo não é menor. É difícil mesmo imaginar Paris sem os seus cafés com mesinhas na calçada, sem as pessoas gastando horas em conversas intermináveis em torno de taças de café expresso. Em Paris, é

difícil andar duas quadras sem encontrar um café. O parisiense socializa no café. É muito difícil receber alguém em casa. Em compensação, toda a vizinhança se encontra no café local. Para se ver quem é da vizinhança, basta ver a reação do dono do café. Ao freguês habitual, é oferecido um aperto de mão e alguns comentários sobre assuntos comuns.

Pela manhã, é comum o *café au lait* com um *croissant*, ou uma *tartine*, isto é a *baguete* com manteiga, e durante o dia muitas paradas nos balcões para um expresso, muitas vezes *bien serré*, isto é bem forte, curto.

E não é um hábito apenas parisiense mas sim de todas as cidades do país, inclusive das pequenas vilas da "*France profonde*", nas quais ele é o centro da vida social, onde são discutidos os assuntos do dia, joga-se na loto e no *tiercé* (corrida de cavalos) e se comenta os resultados.

No inverno também há o hábito de misturar o café, ou tomar um ao lado de outro, com algum álcool forte, principalmente o *calvados*, uma aguardente feita de maçã. O *café-calvã* é uma instituição parisiense.

E a história do café francês vem de longe, de 1654 quando o primeiro deles foi instalado em Marselha para vender a infusão com café vindo da Arábia. Também na França sofreu muita oposição, mas foi favorecido por Luis XIV, que achava que ele combatia a embriaguês, um problema que considerava sério. Para ele, era melhor ficar num café do que se embriagando de vinho numa taberna.

Alguns cafés ficaram famosos, como o do italiano *Procope*, que se instalou em 1689, perto da *Comédie Française* e que teve clientes famosos, como *Diderot* e *Voltaire*, um entusiasta, e tantos outros. O café mudou muitas vezes de dono e de lugar e acabou fechando em 1986, quando estava instalado na *Rive Gauche*.

Entre os seus opositores, ficou célebre *Madame de Sevigné*, que foi uma excelente observadora dos hábitos de sua época, mas péssima profetiza. Sua profecia: o café vai desaparecer tão rapidamente quanto *Racine*, que até hoje é considerado um dos maiores dramaturgos da língua francesa.

Segundo *Alfred d'Escragnolle de Taunay*, a Alemanha teve a honra de "ter feito sair dos seus prelos a primeira referência à bebida da infusão arábica. É a de *Rauwolff*, em 1582, na sua famosa viagem a *Aleppo*"

E a história do café na Alemanha é cheia de altos e baixos, de grandes, famosas e inúteis campanhas contra a bebida. Em 1670 já havia um estabelecimento comercial dedicado à venda da bebida.

A campanha contra o café não se fez tardar. Diziam barbaridades, inclusive que ele tornava as mulheres estéreis. Não era bem isso, era provavelmente também ciúme dos tempos passados no café. Em defesa do café se insurgiu nada menos do que *Johann Sebastian Bach*, um dos grandes músicos de todos os tempos e entusiasta da bebida, que compôs a *Coffe Cantata*, a cantata do café (nº 221 de suas Cantatas Seculares, publicada em *Leipzig* por volta de 1732). Os versos satíricos para a cantata foram compostos por *Picander* e começavam dizendo que o café com açúcar era melhor que mil beijos e mais doce que o vinho moscatel.

Aliás, nessa época, era costume misturar o café com muitos ingredientes como a cevada, mostarda, aveia, vinho e mel.

Frederico, o Grande, se insurgiu contra o café por razões econômicas, pois ele estava fazendo concorrência com a cerveja alemã. Na época, era costume se tomar pela manhã a cerveja com cevada. E o café vinha tomando

o lugar da cerveja. O rei Frederico teve de se curvar mais tarde, mas não perdeu o tino comercial. Estabeleceu um privilégio real para a importação de café e o restringiu aos nobres.

A democratização do país levou o café para todas as classes e hoje o alemão é um grande apreciador de café, que normalmente faz coado, embora o expresso seja também popular.

A Alemanha tem uma confeitaria maravilhosa e adora os seus doces. Além do tradicional café ao fim das refeições, o alemão costuma muitas vezes fazer uma pausa para saborear um doce, uma Floresta negra, digamos, com café. É a *kaffeeklatsch*, o café da tarde. Nesse país é comum o café com leite condensado, ou creme de leite.

Em Portugal, quase todas as casas acordam com o café de coador. Pela manhã, o hábito é um café com leite, mas depois muitos cafés puros são consumidos diariamente. Os cafés são comuns em Lisboa desde o século XVIII, quando eram pontos de reunião de intelectuais. O café *Marrare* era famoso no início do século e o filé que inventou também passou a ser conhecido como "filé à café".

Em Lisboa e em todas as cidades, o hábito da "bica", do cafezinho que escorre quente da máquina é bastante popular. A pausa para o cafezinho não é, como se vê, privilégio nosso.

A Espanha também gosta muito do café, da pausa para o café. A paixão nacional são os *tapas* com vinhos, reuniões informais antes do almoço e jantar para provar uns tira-gostos e tomar alguma coisa, normalmente vinho. Mas o café, muitas vezes disputa com o vinho e outras bebidas o privilégio de acompanhar as discussões e conversas animadas desses intervalos. É lógico que os espanhóis também terminam suas refeições com o café e também o consomem no lanche da tarde, na *merienda*. É bem comum, quase rotina, 7 refeições (ligeiras ou substanciosas) por dia. E o café costuma acompanhá-las.

O café grego e o que se toma na Síria e Líbano são muito parecidos. Ambos são feitos por decantação e ambos parecem seguir o velho ditado turco: "o café deve ser preto como o inferno, forte como a morte e doce como o amor".

É costume se misturar o açúcar diretamente no pó e levar a um bule especial, de gargalo bem fino. Ele é fervido três vezes e pode-se colocar um pouco de água para apressar a decantação.

Na Grécia, Síria e Líbano esse ritual se repete muitas e muitas vezes ao dia. E há mesmo um ritual em torno disso. Nos países árabes é costume servir a pessoa mais velha primeiro e nunca encher a taça. Uma taça cheia quer dizer que a pessoa não está agradando, deve partir rapidamente.

A influência turca é evidente, mas as razões políticas também aparecem. Na Grécia, por exemplo, era costume se pedir "um turco" (*ena tourkiko*). Mas depois de muitas disputas entre os dois países, venceu o nacionalismo e hoje se pede "um grego" (*ena elliniko*). O modo de pedir pode variar, mas a paixão pelo café não muda.

Na China o café está entrando agora. Temos que reconhecer que o chá é mais popular. Mas nada é imutável, os gostos podem mudar. Afinal, quem poderia pensar que o café iria sobrepujar o chá num de seus principais bastiões, a Inglaterra. Pois bem, segundo notícia publicada no New York Times, atualmente o café é mais popular que o chá na Inglaterra. As vendas do café sobrepujaram as do chá...

Para encerrar esta volta ao mundo gastronômica com o café, algumas dicas bem brasileiras sobre ele:

- Nunca ferva o pó junto com a água pois isto altera o sabor da bebida.
- Evite requeimar o café após o seu preparo. Escalde antes os utensílios como bule, garrafa térmica, xícaras e outros.
- Não adoce o café quando for conservá-lo em garrafa térmica, para manter melhor o seu sabor.
- Guarde o pó de café na geladeira em potes com tampas bem vedadas, para aumentar o tempo de conservação do seu aroma e sabor.
- Evite armazenar o pó de café próximo a produtos com odores intensos como: gelatinas, essência, sabonetes, detergentes e outros.



ÍNDICE GERAL

Introdução	3
Dicas.....	5

COZINHA ALEMÃ

Introdução	10
Índice.....	12
Sopa de batata à moda de Berlim	13
Sopa de lentilhas com costelinhas (<i>Linsesuppe</i>)	14
Carne marinada (<i>Sauerbraten</i>)	15
Filé com pepino.....	16
<i>Gratin</i> de peixe com batatas (<i>Friesicher Pfannfisch</i>).....	17
Pato com repolho roxo	18
Joelho de porco com <i>choucroute</i> (<i>Elsbein mit Sauerkraut</i>)	21
<i>Choucroute</i>	22
Costeletas de porco no molho picante	23
Lombo de porco na cerveja	24
Floresta negra	25
<i>Strudel</i> de damasco	26

COZINHA BRASILEIRA

Introdução	28
Índice.....	30
Arroz de carreteiro	31
Barreado.....	32
Frango caipira	33
Galinhada	34
Canjiquinha	35
Sopa de milho verde: burê	36
Lombo de porco com tutu de feijão	39
Vatapá	40
Caruru	41
Fritada de peixe e camarão pernambucana	42
Ambrosia de laranja	43
Cocada mole	44

COZINHA CHINESA

Introdução	46
Índice	48
Rolinhos primavera	49
Sopa picante	50
Asas de frango com gengibre	51
Pato à Pequim	52
Risoto <i>Chop Suey</i>	53
Macarrão chinês com carne e vegetais (<i>Chow Mein</i>)	54
Peito de frango com ervilhas e <i>champignons</i>	57
Pescada com gengibre	58
Porco agridoce	59
Filetê fatiado com brócolis	60
Banana caramelada	61
Tortinhas de amêndoas	62

COZINHA ESPANHOLA

Introdução	64
Índice	66
Sopa de alho	67
Mariscos ao vinho branco (<i>Almejas a la marinera</i>)	68
Feijão branco cozido com carnes e linguiças (<i>Fabada asturiana</i>)	69
Dobradinha à moda de Madri (<i>Callos a la madrileña</i>)	70
Cozido com grão-de-bico (<i>Olla podrida</i>)	71
Frango com molho de pimentão (<i>Pollo chilindron</i>)	72
<i>Paella</i> tradicional de coelho (<i>Paella a la valenciana</i>)	75
Peixe no molho romesco	76
Bacalhau à <i>la viscaína</i>	77
Camarão no alho (<i>Gambas al ajillo</i>)	78
Pudim de amêndoas	79
Torta de creme queimado (<i>Tarta de crema quemada</i>)	80

COZINHA FRANCESA

Introdução	82
Índice	84
Sopa de legumes com manjerição (<i>Soupe au pistou</i>)	85
Conserva de pato (<i>Confi de canard</i>)	86
<i>Cassoulet</i>	87
Pernil de cordeiro com feijão branco (<i>Gigot d'agneau</i>)	88
Contrafilet ao molho <i>bercy</i> (<i>Entrecôte sauce bercy</i>)	89
Filetê com pimenta verde (<i>Steak au poivre vert</i>)	90
Frango ao vinho tinto (<i>Coq au vin</i>)	93
Alum à moda basca (<i>Thon basquaise</i>)	94
Linguado à normanda (<i>Sole normande</i>)	95
Truta ao vinho branco (<i>Truite au vin blanc</i>)	96
Torta invertida de maçã (<i>Tarte Tatin</i>)	97
Charlotte de morangos (<i>Charlotte aux fraises</i>)	98

COZINHA GREGA

Introdução	100
Índice	102
Sala da de pepino com iogurte (<i>Tsatisiki</i>)	103
Sopa <i>avgolemono</i> com arroz (<i>Avgolemono</i>)	104
<i>Gratin</i> de berinjela com carne (<i>Moussaka</i>)	105
<i>Gratin</i> de massa com carne moída (<i>Pasticcio</i>)	106
Cozido de vitela com cebolas (<i>Stifado</i>)	107
Sopa de peixe com arroz e tomate	108
Espetinho de cordeiro com iogurte (<i>Iskender Kebab</i>)	111
Cordeiro envolto em fatias de abobrinhas	112
Peixe com abobrinha (<i>Psari me Kolokythia</i>)	113
Trutas ao molho de azeitona	114
<i>Baklavas</i>	115
Arroz doce à moda grega (<i>Rizogallo</i>)	116

COZINHA ITALIANA

Introdução	118
Índice	120
<i>Minestrone</i> à moda de Milão	121
Arroz com ervilhas (<i>Risi i bisì</i>)	122
Lasanha com <i>polpettini</i>	123
Rabada à romana (<i>Coda vaccinara</i>)	124
Molhos para massas (<i>4 Formaggi, alla amatriciana, sugo pomodoro</i>)	125
Recheios para massas: espinafre, ricota, lombo e frango	126
Peixe à fiorentina	129
Fígado à veneziana	130
Bacalhau cremoso (<i>Baccalà mantegato</i>)	131
Coelho com <i>funghi secchi</i> (<i>Coniglio alla langarola</i>)	132
Torta de trigo com frutas cristalizadas (<i>Pastiera di grano</i>)	133
<i>Zabaione</i>	134

COZINHA NORTE-AMERICANA

Introdução	136
Índice	138
Sopa de milho verde da Nova Inglaterra (<i>Corn chowder</i>)	139
Sopa de peixe à moda de Boston (<i>Boston style fish chowder</i>)	140
Frango frito sulista (<i>Southern fried chicken with cream gravy</i>)	141
Torta de frango (<i>Chicken pie</i>)	142
Frango com quiabo de Nova Orleans (<i>Chicken okra gumbo</i>)	143
Bolo de carne à americana (<i>Yankee meat loaf</i>)	144
<i>Jumbalaya</i> de frutos do mar	147
Pato à Califórnia	148
Camarão à <i>Newbourg</i>	149
<i>Chilli</i> com carne	150
Torta de maçã (<i>Apple pie</i>)	151
Torta de limão (<i>Lemon pie</i>)	152

COZINHA PORTUGUESA

Introdução	154
Índice	156
Arroz de Braga	157
Tripas à moda do Porto	158
Caldeirada de sardinha	159
Lombo de porco à <i>alentejana</i>	160
<i>Isclas com elas</i>	161
Bacalhau à Gomes Sá	162
Arroz malandro de mariscos	165
<i>Açorda</i> de bacalhau	166
Empadão de bacalhau	167
Bife à <i>Marrare</i>	168
Ovos moles do Aveiro	169
Don Rodrigo	170

COZINHA SÍRIO-LIBANESA

Introdução	172
Índice	174
Pasta de grão-de-bico (<i>Homus</i>)	175
Pasta de berinjela (<i>Babaganuche</i>)	176
Peixe <i>Taratur</i>	177
Abobrinha recheada	178
<i>Esfíha</i>	179
Quibes	180
Charutinho de folha de uva	183
Arroz com frango desfiado e amêndoas	184
Pernil de cordeiro com arroz	185
<i>Kafta</i> ao forno	186
Trouxinhas de tâmaras	187
Pastel de nozes (<i>Ataife</i>)	188
O Café, universal	189



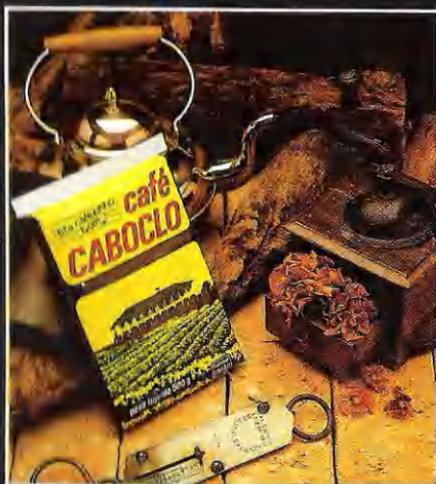


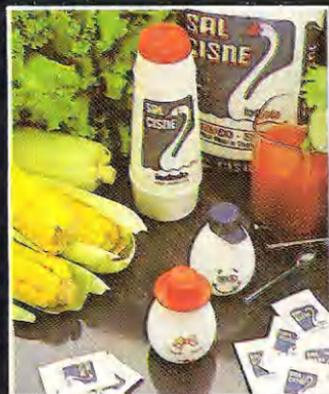
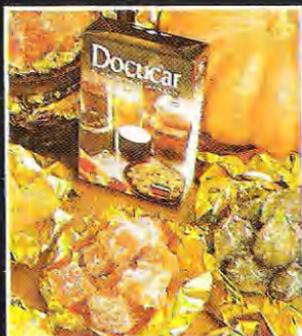
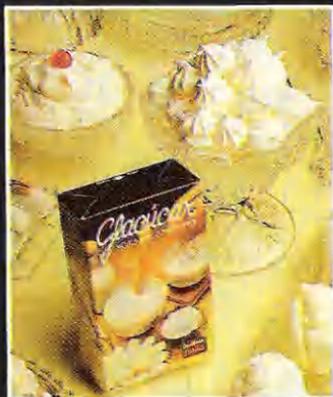
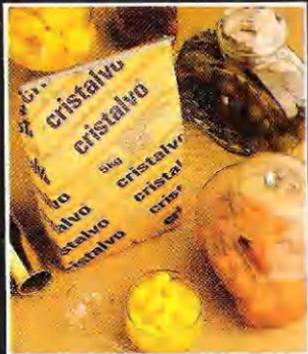
Cursos de Culinária
RUA OSCAR FREIRE, 1463
CEP 05409 - SÃO PAULO - SP.

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

Impressão: Bloch Editores

Fotolito: Yanguer





COMPANHIA **UNIÃO** DOS REFINADORES AÇÚCAR E CAFÉ