

José Avillez

Um Chef em sua casa

Edição

A Esfera dos Livros, 2006

Agradecimentos

À Teresa, minha irmã, pelo apoio que sempre me deu, pessoal e profissional e pela sua dedicação e vontade de fazer sempre melhor. Ao Miguel grande cozinheiro e amigo, pela sua entrega incondicional, pelo seu profissionalismo e motivação na construção deste livro. Ao Paulo e à Leonor que com o seu trabalho e espírito criativo lutaram por esta obra. Para o fim deixo os meus amigos e professores Maria de Lourdes Modesto e José Bento do Santos, pela inspiração que sempre me deram. Isto faz deste livro uma obra conjunta, não é só meu mas destas pessoas que o ajudaram a nascer! Agradecimentos sinceros.

José Avillez

Sumário

José.Avilez

Um chef em sua casa

- 07. Prefácio
- 08. Sobre o Livro
- 09. Sobre Mim
- 10. Sobre o Vinho na Comida
- 12. Sobre o Menu
- 13. Sobre a Receita
- 14. Sobre as Ervas
- 15. Sobre a Despesa
- 15. As Minhas Bases

Sobre as Bases

Sobre os Caldos

- 22.Aves
- 22.Camarão
- 23. Vitela
- 24. Peixe
- 24. Legumes
- 26. Bivalves
- 26. Pato

Sobre os Molhos

- 30. Beurre blanc
- 30. Maionese com enchovas e alcaparras
- 31. Maionese
- 32. Bearnês
- 32. Roux
- 33. Béchamel
- 34. Holandês
- 36. Molho Branco
- 37. Cesar’s
- 37. Vinagreta de lima
- 38. Molho de tomate
- 40. Vinagreta com vinagre de vinho branco
- 40. Vinagreta de mostarda
- 41. Vinagreta morna de toucinho fumado
- 41. Vinagreta de moscatel

Sobre os Manteigas

- 44. Manteiga de queijo azul
- 44. Manteiga de limão e gengibre
- 45. Manteiga escargot
- 46. Manteiga clarificada
- 47. Manteiga de laranja e ervas´

Sobre os Azeites e vinagres

- 50. Azeite aomatizado com manjericão
- 50. Azeite com azeitonas
- 50. Vinagre de mel
- 51. Vinagre de estragão
- 51. Vinagre de especiarias

Sobre as bases doces e outras

- 54. Calda de açúcar simples
- 54. Molho de Chocolate
- 55. Creme inglês
- 56. Creme de pasteleiro
- 57. Ganache de Chocolate
- 58. Massa doce
- 59. Massa quebrada
- 60. Pesto
- 61. Topenade
- 62. Tomate confit
- 63. Tomate seco

Sobre Entradas e Saladas

- 66. Salada de camarão com manga e papaia
- 68. Mozarella com morango amargo e azeite de manjericão
- 70. Salada de magret de pato com caju e toranja, vinagreta de citrinos e mostarda
- 72. Salada Cáesar com camarão marinado
- 73. Cogumelos recheados com queijo de cabra, chalotas e tomilho
- 74. Sardinha marinada sobre tosta, pasta de azeitona e estufado de tomate
- 76. Vieiras salteadas com espuma de batata, aroma de trufas brancas
- 78. Ostras com sumo de lima
- 80. Santola recheada à moda do Albatroz
- 82. Ameijoas à Bulhão Pato como eu gosto
- 83. Lavagante com abacate e molho de gaspacho
- 84. Carpaccio de novilho, vinagreta de laranja, pinhões e pimenta rosa
- 86. Folhado de Brie com pasta de azeitona e chicória
- 88. Foie gras de pato salteado com marmelo, moscatel de Setúbal e especiárias
- 90. Morcela da Guarda assada com maçã reineta
- 91. Pequenas Trouxas de massa filo recheadas com queijo de cabra
- 92. Spring roll de farinheira com peito de frango e couve lombarda
- 91. Tosta de abacate com desfiado de sapateira

Sobre as Sopas

- 96. Sopa fria de iogurte e pepino com salmão fumado e ovas
- 98. Sopa fria de pera com parmesão e rúcola
- 100. Creme de ervilhas ovos de codorniz escalfados e azeite de chouriço
- 102. Creme de abóbora e maçã reineta, cominhos e morcela da Guarda
- 103. Consommé de perdiz com foie gras escalfado
- 106. Sopa de Açafraão com mexilhão
- 108. O meu gaspacho com mexilhões
- 109. Sopa de legumes à moda do Monte d’Oiro
- 110. Sopa alentejana de figos maduros
- 106. Creme de castanhas e funcho, camarão tigre e aroma de trufa branca

Sobre os Ovos

- 114. Ovos quentes com caviar e tostinhas
- 116. Ovos mexidos com farinheira tostas de pão alentejano
- 118. Ovos estrelados com ratatouille
- 120. Ovos escalfados espargos, salmão e molho holandês
- 122. Ovos Benedict

Sobre as Massas e Risottos

- 126. Linguine com açafraão e mexilhões
- 128. Massa Fresca Simples
- 129. Gnocchi de azeitonas com queijo fresco
- 130. Gnocchi de queijo fresco com cogumelos, azeite de manjericão
- 132. Esparguete com espargos e manteiga de laranja
- 133. Esparguete com Pesto
- 134. Raviolli de ricotta espinafres e presunto
- 135. Risotto de queijo azul salada de pêra e rúcola
- 136. Risotto de farinheira
- 138. Risotto de coentros e salmão em unilateral
- 139. Risotto de espargos verdes, manteiga de limão e gengibre
- 140. Risotto de cogumelos portobello

Sobre o Mar

- 144. A escolha do peixe
- 146. Classificação nutricional
- 147. A estação
- 148. Conservação
- 148. Como servir
- 149. Cuzedura
- 150. Camarão tigre grelhado com manteiga de ervas, arroz perfumado do vietnam

- 152. Arroz de marisco à moda de Maria de Lourdes Modesto
- 154. Salmonete na frigideira com gnocchis de azeitonas e queijo fresco, azeite de manjericão
- 156. O meu bacalhau à Brás com camarão e alho francês
- 158. Bacalhau cozido em azeitte com purá de grão, espinafres e azeite com azeitonas
- 160. Robalo salteado com migas de poejo e saladinha de tomate
- 161. Robalo em crosta com ervas aromáticas
- 162. Polvo assado com batata migada e grelos salteados
- 164. Pregado assado no forno com batatinhas, legumes e manjericão
- 164. Dourada Grelhada com manteiga de escargot

Sobre a Terra

- 168. Bochechas de porco preto estufadas, tostas de pão alentejano, cebolinhas caramelizadas e tomate cereja cozido em az eite
- 170. Perna de cabrito assada com polenta de azeitonas, e tomate seco
- 172. Magret de pato, chips de batata doce, feijão verde estufado e coentros
- 173. Um bom bife comm pimenta e batatas fritas
- 174. Presa da palleta de porco ibérico com puré de pêra, bacon crocante e rúcula
- 176. Costeletas de borrego panadas à provençal
- 177. Frango da quinta em caçoila fechada

Sobre as Sobremesas

- 180. Mousse de mascarpone com morangos marinados com pimenta preta, redução de vinagre balsâmico
- 182. Creme de Meloa com azeite de poejo
- 183. Papos de anjo à maneira da minha Tia Isabel
- 184. Mil folhas de morangos
- 186. Arroz doce da Laura a que juntei chutney de pêra
- 187. Bolinhos de chocolate e pistacho
- 188. Fondue de chocolate com frutos e pozinhos do mundo
- 190. Omeleta Norueguesa
- 191. Musse de chocolate com pimenta rosa, flor de sal e azeite
- 198. Espetada de Frutos em Vagem de Baunilha
- 194. Pudim de chá de especiarias doces, xarope de morango
- 196. Creme brule de café

Equivalências

- 196. Equivalências

Prefácio

Quando há cerca de quatro anos recebi um telefonema de um grande amigo, de quem conservo a mais gratificante das memórias, pedindo-me que recebesse um seu sobrinho neto que queria ser cozinheiro, estava longe de pensar que passado este tempo pousaria, com alguma emoção, os meus olhos no livro que temos nas mãos. Imaginava eu que iria receber um daqueles jovens para quem a escola e a matemática são um suplício, sem o menor interesse ou utilidade, e que procuram na cozinha um «porto abrigo» onde julgam não ter que usar nem a cabeça, nem cultura. O jovem de vinte e dois anos com quem conversei umas duas horas, impressionou-me, não só porque sabia muito bem o que queria, mas principalmente pela postura e maturidade que demonstrou ao confirmar-me ser a cozinha a sua paixão. Brilhante estudante universitário, estava a acabar o seu curso de Marketing e Publicidade como formação básica e forma de recompensar o amor que recebia de sua mãe. Nessa precisa altura, defendida a tese, cujo tema «A imagem da Gastronomia Portuguesa», já deixava ver que o seu jardim secreto, cultivado com tanto amor, não era uma fantasia de adolescente, mas antes um sério e apaixonado projecto de vida. Escusado será dizer que desta conversa nascia uma amizade baseada em muito mais do que o interesse mútuo pela cozinha. Do Zé, como passei a tratá-lo, digo sempre, que tendo um espírito muito aberto, sendo um jovem do seu tempo não é um «rapaz de agora». Sabem do que falo. O modo como vive a sua vida e a seriedade que põe em tudo o que fez e faz, levou-me a pedir-lhe que me tratasse por avó. Tenho um neto, que gostaria que em tudo se parecesse com Zé Avillez. Depois desta confissão como posso falar do seu livro que tenho que prefaciar? Apoando-me na esperança de ter a imagem de uma pessoa honesta, permito-me pôr de parte falsas modéstias para avançar. Confesso que gostei de ter sido a escolhida. Não discuto sequer se estou à altura, faço-o e com gosto.

Falemos então do livro José Avillez – um chefe em sua casa, que considero um bom trabalho. Não é nem um ABC da cozinha nem uma cozinha de A a Z. Este livro está construído à medida de um público que o Zé Avillez conhece bem dos seus cursos, dos muitos contactos que na área foi fazendo e do sentido que

tem da importância da alimentação no bem-estar amiliar. O livro destina-se a pessoas de bom gosto, iniciados ou conhecedores, que procuram no exercício de cozinhar, o prazer de fazer bem feito, seduzir, deslumbrar e sobretudo dar prazer aos outros. É um livro onde, destinando-se à família, são perceptíveis, mas expostas de forma acessível, manobras e alguns toques de génio dos grandes chefes. Vejo-o como um livro que ensina, surpreende e apetece saborear. Nele encontrará o leitor, através de receitas explicadas de forma muito clara, acessível, repito, alguns dos segredos da grande cozinha actual, a que o amador julgou jamais ter acesso. Como fazer um bom caldo, não ser mais apanhado a confundir o molho holandês com o bearnês, saber fazer uma emulsão estável, que o foie gras não é apenas aquela pasta que se vende em latas ou dentro de uma tripa, mas também a saber fazer uma verdadeira açorda à alentejana com um ligeiro toque de modernidade, sensato, não lhe roubando a autenticidade, conservando-lhe a matriz.

É um livro que recomendarei e a que estou certa irei recorrer sempre que quiser mostrar «outra coisa» aos meus amigos.

Neste livro, é bem visível que Zé Avillez domina as boas práticas do ofício, que recebeu dos grandes mestres com quem já trabalhou. Como não desperdiça o tempo, em apenas quatro anos, Zé Avillez, além de escrever o presente livro, conseguiu ainda abrir um restaurante de grande sucesso, arrecadar na área da gastronomia, todos os prémios que os seus 26 anos permitem: Restaurante revelação do ano em 2004, Chefe do Futuro da Academia Internacional de Gastronomia em 2005, manter um programa semanal de cozinha na televisão, além de colaborações em várias revistas da especialidade. Em Portugal, isto é um feito!

Honro-me pois, de ter acompanhado de perto, desde o início, a carreira do chefe de cozinha José Avillez, que não pode mais ser classificado como uma «esperança», uma vez que a evidência nos coloca perante um chefe, com trabalho de mérito já feito, e de quem muito se espera. Obrigada, Zé Avillez por me ter dado a oportunidade de escrever aqui o que tantas vezes me têm ouvido dizer.

Maria de Lourdes Modesto

Sobre o Livro

Do meu contacto com tantos cozinheiros amadores, quer nos cursos de cozinha que dou, quer partilhando a mesa em casa de amigos, apercebi-me da sua preocupação por não possuírem cozinhas de alto gabarito ou equipamentos sofisticados como nós, nas cozinhas profissionais.

Este motivo impediria-os de se abalancharem a executar aquelas receitas mais sofisticadas de fazer crescer água na boca, mas que só o forno digital, a máquina de topo de gama ou a elaborada sonda, supostamente permitiriam «fabricar».

Desengane-se, caro leitor. A sua cozinha pequenina, o seu forno bem caseiro, as suas máquinas e utensílios comuns são mais que suficientes para ousar converter-se num verdadeiro Chef.

É isso que pretendo mostrar neste livro onde juntei bases, gestos, técnicas, concelhos, partilhados por todos os grandes mestres, que lhe desvendo através de receitas simples e didácticas, mas nem por isso menos sofisticadas, preparadas especialmente para si.

Sobre Mim

Nasce e cresci nas redondezas de Cascais e sempre gostei de subir às árvores para comer nêspersas, abrunhos, figos, descascar romãs e apanhar abacates. Na quinta dos meus avós, depois das chuvas, com os primeiros raios de sol, procurava caracóis, colhia alcachofras e hortaliças para levar para casa. Aos dez anos fazia bolos, biscoitos e tortas, e, até, criei um negócio familiar com a minha irmã Teresa. Das memórias mais presentes da minha infância, são os belos almoços de Domingo em casa dos avós, que me faziam despertar para cheiros e sabores ainda misteriosos. Em casa, passava horas a fio na cozinha com a Laura, a cozinheira antiga dos meus pais. Entre tachos e labaredas, panelas e vapores, provava de tudo até queimar a língua, ou ouvir um raspanete. Tinha curiosidade em saber e aprender, provar, reproduzir e dar a provar. Cresci a ver cozinhar e a tentar misturar sabores...

O tempo passou a correr e o 12.º em Artes tendo em vista a Arquitectura, levou-me subitamente para o curso de Marketing. Mas os aromas e os gostos impregnados na minha memória não tardariam a despertar, fazendo renascer a vocação sentida e sucessivamente adiada.

Maria de Lourdes Modesto, amiga da família e hoje musa e mentora inesgotável, e José Bento dos Santos grande gastrónomo e amigo, acreditaram nas minhas

capacidades e apoiaram-me e motivaram-me para enfrentar o que eu já sabia ser um enorme desafio. Nos últimos anos, vagueei e aprendi em Portugal e em França, inspirei-me na Itália e no Brasil, descobri Nova Iorque e a Finlândia... Viagens onde o trabalho se confundiu com sabores, e os estágios e cursos com degustações e outras descobertas.

As cozinhas de chefes como Alain Ducasse, Antoine Westerman, Eric Frechon, Claude Troisgros (nas quais tive oportunidade de estagiar e cursar) reforçaram-me as bases. A alma da nossa cozinha portuguesa transmitida por Maria de Lourdes Modesto e a procura da excelência sempre defendida por José Bento dos Santos, fizeram-me crescer pessoal e profissionalmente. Em 2004 abri o meu próprio restaurante que logo nesse ano recebeu o prémio de «Restaurante revelação do Ano» atribuído pela Revista de Vinhos. Novos projectos surgiram que me levaram a atravessar o Atlântico onde tive o grato prazer de sentir a simpatia do Brasil pela minha cozinha. Hoje pode encontrar-me na Life-style cooking, conceito culinário que criei, para privilegiar o prazer e a alegria de estar à mesa e a felicidade de cozinhar.

José Avillez
Cascais, 3 de Fevereiro de 2006

Sobre o Vinho na Comida

Escolher o vinho é um desafio aliciante. Mesmo não sendo um perito na matéria, há uma capacidade intuitiva em todos nós que não devemos desperdiçar. Pense e aja com naturalidade, e lembre-se que também aqui, como em quase tudo na vida, a regra chave é a do equilíbrio, da harmonia e neste caso de sabores.

O que é importante – e aí escude-se na sua intuição – é o equilíbrio das forças: ou seja, há que pensar se a estrutura e a densidade do vinho é adequada à estrutura e densidade do prato; e aqui podemos ir da delicadeza, à potência, passando por todos os estados intermédios, dentro das infinitas matrizes que o vinho e a comida nos podem apresentar.

Para que haja harmonia, é importante não deixar que o vinho se sobreponha à comida, isto é, que as suas características não «abafem» os sabores do prato que vai acompanhar, e de igual forma, que a comida não se evidencie demasiado face ao vinho, acabando por absorver no seu sabor, as propriedades do vinho.

Curiosamente a harmonia pode encontrar-se por semelhança ou por contraste. Ou seja, tendo em conta as principais características do prato e do vinho, o casamento entre os dois pode resultar porque estas se aproximam (por exemplo para um prato com cogumelos escolha um vinho mineral com «ligação à terra», ou porque contrastam (por exemplo um peixe gordo como o salmão, liga sempre bem com um vinho mais ácido, que vai cortar a gordura do peixe).

O que pretendemos nesta união, para que seja perfeita, é que caminhando lado a lado, um vá enaltecer e valorizar as qualidades do outro.

Não se deixe impressionar por «clichés» que dizem que vinhos brancos só com peixe e tintos com carne. E até há quem afirme que «vinho é tinto!» e, se assim fosse, auxiliava-nos no problema da escolha.

Hoje há excelentes vinhos brancos, desde os leves e ácidos passando pelos frutados até aos encorpados

com madeira. Se os primeiros são bem agradáveis com aperitivos, mariscos simples ou mesmo um peixe de escabeche, portanto avinagrado e ácido, já um prato de peixe elaborado, como seja um pregado assado no forno, exige um vinho branco mais majestoso e, até talvez, um tinto mais leve mas capaz de fazer sobressair os gostos elaborados do prato.

Quanto aos tintos, podem ir dos mais leves até aos «potentes» com idade aos quais estágios mais ou menos prolongados em madeira revelaram sabores terciários de couro, caça e húmus. Se estes últimos convêm a uma peça de caça refinadamente confeccionada, ou a assados prolongados que adquiriram o gosto caramelizado da carne, os vinhos tintos mais jovens e mais leves acercar-se-ão com mais facilidade de um prato de bacalhau, umas costeletas de borrego panadas ou até um belo frango do campo cozinhado a preceito. Curiosamente se o mesmo frango for simplesmente cozido ou tiver a acompanhá-lo um molho de natas, poderemos voltar ao vinho branco estagiado em madeira que lhe fará boa companhia.

Seguindo a sua intuição não deixe de se questionar a propósito do prato que vai acompanhar:

É um prato salgado, cozido, grelhado, feito no forno, com alguma erva que sobressaia, alguma especiaria dominante? É um prato de terra ou de mar, prato pesado, com mais gordura, ou por outro lado é suave e fresco? E também há que ter em atenção a quem o vamos servir. E, a que hora do dia. E qual a estação do ano, se está um dia quente ou frio. Se nos vamos sentar numa mesa de casa de jantar ou numa toalha de picnic no jardim.

É com base nestas noções, e depois de atender às questões propostas, que devemos ir à procura do vinho que nos parece mais adequado, tendo sempre presente a subjectividade destas matérias, que no limite dependem do gosto e sensibilidade de cada um.

Sobre o Menu

Estruturar um menu não é mais do que a combinação dos pratos e a ordem como são servidos. Mas a sua correcta estruturação faz muitas vezes a diferença entre uma grande refeição e uma refeição banal. Ao planear um menu, lembre-se que os vários produtos utilizados, os sabores, as texturas, as diversas cozeduras e mesmo as cores, são factores a considerar, pois cada prato deverá ser apreciado, enquadrado no todo do menu, para evitar repetições de texturas (como sejam dois pratos de puré no mesmo menu, ou um risotto seguido de um prato com arroz), abusos (uma sopa com natas e um molho de manteiga) ou redundâncias (como sejam puré de batata e batata frita). Por outro lado a progressão dos sabores nos pratos é um factor essencial na harmonia do menu, ou seja, devemos começar com um prato de sabor mais suave e terminar com um de sabor mais forte e evidente, para evitar que o primeiro prato abafe e esmague os que se lhe seguem.

A cozinha é um espaço para nos descontraírmos, para nos entreter e para apreciar cada passo; essa é a verdadeira chave para um menu de sucesso.

Para o ajudar a descontrair e aproveitar ainda mais, registe:

1.A progressão dos sabores é fundamental para um menu de sucesso. Os pratos devem progredir dos sabores mais suaves e leves para os mais fortes e pesados.

2.O contraste de texturas torna um menu mais interessante. Procure, por isso, combinar no mesmo menu diferentes texturas.

3.Deve evitar repetir o mesmo produto ou o mesmo ingrediente, a não ser que se trate de um menu temático, e aí, sim, todos os pratos deverão usar o mesmo ingrediente (se pretende usar os espargos como tema, deverá repetir esse elemento em todos os pratos, apenas tentando diferentes formas de o confeccionar ou apresentar). Evite também utilizar o mesmo tipo de cozeduras, isto é, não execute todo um menu à base de fritos, ou simplesmente tudo à base de cozidos.

4.Por fim, e não menos importante, ao planear o menu, há que ter em atenção os diferentes tipos e tempos de cozedura para ver se será possível pôr o menu em prática atendendo às condições que tem em casa. Por exemplo, se só tem um forno, não vai conseguir ter dois pratos de forno, com tempos de cozedura diferentes, prontos ao mesmo tempo.

Sobre a Receita

1.Leia atentamente a lista de ingredientes. Confirme se tem tudo o que precisa. Não vai querer parar a receita a meio por lhe faltar aquele ingrediente chave.

2.Depois leia bem todas as técnicas e processos de confecção. Atenção às tarefas específicas como escorrer, triturar, amassar, assar, grelhar. Se algo falha pode estragar completamente a receita.

3.Se sentir que compreende todos os passos e está disposto a avançar, continue...

4.Confirme agora os tempos, de espera e confecção. Mesmo aqueles que não estão directamente especificados. Tenha em conta, por exemplo, quanto tempo demorará a reduzir 1l de vinho do porto a 1/3.

5.Some todos os tempos e veja se tem disponibilidade para iniciar esta “aventura”. Se a resposta for positiva está pronto para arregaçar as mangas, vestir o avental e a começar a fazer o que mais gosta. Vamos cozinhar!

6.Preparação: vá buscar todos os ingredientes que precisa e disponha-os em tacinhas à sua frente. Tenha sempre água ao lume.

Se for utilizar o forno, ligue-o à temperatura indicada. Não se esqueça do sal e do moinho da pimenta que devem estar sempre à mão.

Sobre as Ervas

Ervas frescas! Bem sei que por vezes são difíceis de encontrar, que são caras e que rapidamente se estragam no frigorífico. A solução que arranjei para esse problema foi começar a cultivar as minhas próprias ervas em casa. Não há nada mais fácil, a maior parte delas, como o tomilho, o alecrim, ou o louro, dão-se bem o ano inteiro, não precisam de cuidados especiais e aguentam-se quer em vasos quer em canteiros, dentro ou fora de casa, basta regá-las de vez em quando. As ervas frescas fazem toda a diferença no sabor de um prato, e assim poderá tê-las à mão sempre que precisar.

É um verdadeiro luxo poder simplesmente cortar um pezinho de salsa ou apanhar umas folhas de manjerição do seu vaso ou canteiro.

Aqui fica uma lista das ervas mais usadas e que pode ter plantadas no jardim ou mesmo em pequenos vasos dentro de casa ou na varanda (use vasos pequenos, ou caixotes de madeira de vinho, cheios de terra vegetal): Salsa ; Coentros; Manjerição; Tomilho; Alecrim; Poejos; Cebolinho; Louro; Segurelha, são só alguns exemplos do que pode ter sempre em sua casa.

Sobre a Despensa

Muitas vezes olhamos para uma receita e desanimamos, ou porque não temos em casa grande parte dos ingredientes de que precisamos, ou muitas vezes porque nem conhecemos algum dos ingredientes que a receita nos pede, e por isso excluimos à partida várias receitas: esta não é para mim! Muitas dessas são as que acabam por ser mais simples. Quer cozinhe muito ou pouco, seja experiente ou aventureiro, há certas coisas que devemos ter sempre em casa e que facilitam bastante a tarefa, principalmente quando temos visitas inesperadas a quem gostamos de brindar com uma coisa diferente. Hoje em dia, no nosso país, já temos uma selecção bastante variada de produtos de grande qualidade. Esteja atento nos supermercados àqueles produtos que normalmente se encontram na secção gourmet e que tantas vezes dão o toque especial ao prato, e mesmo que não vá para comprar, é sempre bom passar os olhos pelas novidades, são uma fonte de inspiração e aprendizagem.

Deixo-lhe então algumas dicas para que mais facilmente possa organizar a sua despensa, e para que faça a escolha certa em determinados produtos chave, pois isso pode marcar a diferença.

Azeites e Óleos

Essencial

Azeite extra virgem
Vinagre de vinho branco
Vinagre balsâmico
Óleo de amendoim (para fritar)

Opcional

Vinagre de vinho tinto
Vinagre de Xerês

Massas

Essencial

esparguete

Opcional

linguini
penne
tagliatelle

Arroz

Essencial

agulha
carolino

Opcional

basmati
carnaroli
arbório

Açúcar e Farinhas

Essencial

Farinha 45 (para bolos)
Açúcar fino
Sal fino
Sal grosso

Opcional

Farinha 55 e 65 (para pão)
Fermento liofilizado
Fermento em pó
Icing sugar
Demerara
Flor de sal

Conservas e Outros

Essencial

Anchovas em azeite
Alcaparras
Atum
Azeitonas
Mostarda

Opcional

Cogumelos secos
Boletus
Trompetas da morte

Frutos secos

Opcional

Pinhões
Nozes
Amêndoas
Pevides
Cajus
Noz de macadâmia

Temperos

Essencial

Sal Fino
Sal Grosso
Pimenta preta
Pimenta branca

Opcional

Pimenta verde
Pimenta rosa
Cravinho
Cominhos,
Noz-moscada
Anis estrelado.

Frigorífico

Essencial

Leite
Manteiga com sal
Manteiga sem sal
Natas
Ovos
Espinafres
cenouras

Legumes e Frutos Frescos (dependendo da época)

Essencial

Tomate
Alface
Couve
Cogumelos
Maças
Peras
Laranjas

Opcional

Courgettes
Beringelas
Uvas
Ananás
Morangos
Tudo dependendo da época



As Minhas Bases

A boa cozinha está obrigatoriamente associada a bons ingredientes e a boas bases.

Para este capítulo fiz uma selecção das receitas de base que uso na minha cozinha e que, com alguns truques, poderá também usar, sem qualquer dificuldade, na sua cozinha do dia a dia.

Muitas das preparações aqui propostas existem já em alguns supermercados, mas é importante frisar: Nunca é a mesma coisa!

Os caldos podem parecer uma missão complicada, mas é tudo uma questão de organização. Um dia que se sinta mais inspirado e tenha algumas horas livres para dedicar à sua cozinha, selecione alguns caldos que lhe sejam mais úteis, e ponha mãos à obra.

Escolha por exemplo 3 caldos: aves, vitela e pato. Siga as receitas passo a passo, trabalhando os três caldos ao mesmo tempo. A preparação de cada um é relativamente simples, o que demora mais tempo é a cozedura, e aqui a sua intervenção é mínima, basta controlar que seja feita em lume brando e ir retirando as impurezas que se acumulam à superfície. Quando prontos, deixe-os arrefecer e congele-os em cuvetes de gelo, colocando uma etiqueta em cada cuvette com o nome do respectivo caldo e a data de confecção. Assim, sempre que precisar, basta-lhe ir ao congelador, onde já tem o seu próprio stock, e utilizá-lo para marcar a diferença!

Como verá, estas poucas horas que dispensou na preparação das bases fundamentais, vão ser-lhe muitíssimo úteis pois os caldos assim armazenados poderão durar alguns meses.

Sobre as minhas Bases

Sobre os
Caldos

Aves

para aproximadamente 5 l de caldo
3 kg de carcaças de aves
100 g de cebolas
100 g de cenouras
50 g de ramo de aipo
100 g de alho francês com a parte verde
1 folha de louro
1 raminho de tomilho
água q.b.

Caldo Preparação

- 1.Coloque as carcaças de aves em água fria e levante fervura. Ajuda a limpar as impurezas.
- 2.Retire imediatamente da água e lave as carcaças.
3. lave bem os legumes e as ervas.
4. Coloque as carcaças num recipiente alto, cubra com água fria e leve a ferver.
- 5.Junte a guarnição aromática.
- 6.Vá escumando sempre que preciso, para retirar a gordura e as impurezas.
- 7..Deixe cozer durante 1 hora e 30 minutos.
- 8.Passe por um passador e arrefeça rapidamente.

Camarão

para aproximadamente 1 l de caldo
300 g de cascas e cabeças de camarão
meia cabeça de alho
3 chalotas
1 folha de louro
1 dl de vinho branco
1 l água
azeite q.b.

Caldo Preparação

- 1.Refogue as cascas e as cabeças de camarão num fio de azeite bem quente até atingirem uma cor encarniçada. Junte os alhos com a casca abertos ao meio, as chalotas picadas e a folha de louro. Deixe caramelizar ligeiramente para enriquecer o sabor.
- 2.Refreshque com vinho branco, deixe evaporar e cubra com água fria.
- 3.Deixe ferver lentamente durante 20 a 25 minutos.
- 4.Passe por um passador de rede e arrefeça rapidamente.

Vitela

para aproximadamente 5 l de caldo
4 kg de ossos de vitela
1 cebola
1 cenoura
1/2 talo de alho francês
7 cogumelos de paris
óleo de grainha de uva ou outro óleo vegetal q.b.
5 l de água

Caldo.Escuro Preparação

- 1.Corte os ossos em bocados e leve-os a corar ao forno de maneira a ficarem com uma coloração uniforme.
- 2.Corte as cenouras e o alho francês às rodela, e os cogumelos em metades. Salteie numa frigideira com um fio de óleo de grainha de uva até ficarem bem corados.
- 3.Corte as cebolas ao meio sem retirar a pele e com a ajuda de uma frigideira forrada com papel de alumínio queime-as no fogão até ficarem bem escuras e caramelizadas (assim conseguirá uma boa coloração do caldo).
- 4.Retire os ossos do forno e coloque dentro da panela onde vai preparar o caldo. Retire a gordura do tabuleiro onde assou os ossos e junte um pouco de água, para ajudar a soltar os sucos da cozedura, caramelizados. Junte aos ossos.
- 5.Acrescente a guarnição aromática que já foi caramelizada e as cebolas coradas. Cubra com água fria e deixe levantar fervura sempre em lume brando, escumando constantemente de maneira a retirar todas as impurezas que sobem à superfície do caldo.
- 6.Mantenha à temperatura de fervura durante 2 a 3 horas.
7. Finalmente, passe pelo passador de rede sem comprimir, retire toda a gordura e arrefeça rapidamente.

Peixe

para aproximadamente 1 l de caldo

600 g de espinhas de peixe magro
2 ramas de aipo
5 cogumelos de paris
1 raminho de salsa
4 grãos de pimenta preta
1 l de água

Caldo Preparação

1. Enxagúe as espinhas durante 30 minutos aproximadamente. Lave-as bem e corte-as em bocados.
2. Refogue o aipo finamente cortado em manteiga, junte as espinhas e deixe refogar mais um pouco.
3. Cubra as espinhas com a água (tenha atenção para não juntar água demais pois o caldo pode correr o risco de ficar muito aguado e sem sabor.)
4. Junte as aparas de cogumelos e um raminho de salsa e deixe ferver em lume muito brando durante 20 a 25 minutos.
5. Uns minutos antes de terminar junte os grãos de pimenta.
6. Passe num passador sem comprimir e arrefeça rapidamente.

Legumes

para aproximadamente 4 l de caldo

4 l de água
1 alho francês
1 cebola
2 cenouras
6 cogumelos de paris
2 grãos de pimenta
1 rama de aipo

Caldo Preparação

1. Lave bem os legumes, descasque a cebola e as cenouras e corte tudo em pedaços.
2. Coloque os legumes e os grãos de pimenta numa panela alta e junte a água.
3. Deixe ferver em lume brando durante 45 minutos.
4. Passe por um passador fino e reserve o caldo



Bivalves

para aproximadamente 1 l de caldo
3 kg de mexilhões
0,2 l de água

Caldo Preparação

1. Lave bem os mexilhões.
2. Aqueça a água num tacho bem largo até levantar fervura. Junte os mexilhões e cubra com a tampa até estarem abertos.
3. Passe o caldo por um passador de rede bem fina e reserve.
4. Pode utilizar de imediato, refrigerar durante 2 dias ou congelar durante 3 semanas.
5. Aproveite os mexilhões para outra receita.

Pato

Para aproximadamente 5l de Caldo
1 pato com 2,5kg
1 cebola
1/2 cenoura grande
1/2 talo de alho francês
8 cogumelos de paris
azeite ou óleo vegetal q.b.
5 l de água

Caldo Preparação

1. Retire os peitos e as pernas ao pato e guarde-os para outra utilização.
2. Asse a carcaça no forno até ficar bem corada.
3. Salteie todos legumes, excepto a cebola, numa frigideira com um fio de óleo vegetal ou azeite até ficarem bem corados.
4. Corte as cebolas ao meio sem retirar a casca e com a ajuda de uma frigideira forrada com papel de alumínio queime-as no fogão, até ficarem bem escuras e caramelizadas.
5. Numa panela alta, junte a carcaça do pato e toda a guarnição aromática, cubra com água e deixe ferver lentamente durante aproximadamente duas horas, escumando constantemente.
6. Para terminar, passe pelo passador sem comprimir e arrefeça rapidamente.



Sobre os Molhos

Beurre

blanc
1 colher de chá de chalotas picadas
3 ou 4 grãos de pimenta
120 ml de vinho branco seco
30 ml de sumo de limão
45 ml de vinagre de vinho branco
350 g de manteiga em cubos fria
1 colher de chá de raspa de limão
pimenta branca q.b.
sal q.b.

Molho Preparação

1. Junte as chalotas, os grãos de pimenta, o vinho, o sumo de limão e o vinagre num tacho pequeno. Reduza em lume médio até 1/3 do volume inicial.
2. Em lume muito baixo adicione a manteiga a pouco e pouco emulsionando com umas varas.
3. Prove e rectifique os temperos com sal e pimenta. Termine o molho com a raspa de limão.
4. Sirva imediatamente.

Maionese

com anchovas e alcaparras
sumo de 1 limão
1 colher de café de mostarda de dijon
1 colher de chá de chalotas picadas
10 folhas de salsa picada
15 g de alcaparras picadas
3 anchovas picadas
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Prepare a maionese de acordo com a receita descrita na página.... deste livro.
2. Envolver bem a maionese com o sumo de limão, a mostarda, a chalota, a salsa, as alcaparras e as anchovas.
3. Mantenha refrigerado até à altura de servir. Rectifique os temperos com sal pimenta e sumo de limão.

Maionese

3 gemas de ovo
30 ml de água
30 ml de vinagre de vinho branco
1 colher de chá de mostarda
700 ml de azeite extra virgem ou óleo vegetal
30 ml de sumo de limão (opcional)
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Bata as gemas, a água, o vinagre e a mostarda numa tigela, utilizando umas varas, até a mistura ficar ligeiramente espumosa.
2. Adicione gradualmente o óleo em fio batendo sempre até o óleo se incorporar e a maionese engrossar.
3. Rectifique os temperos com sal, pimenta e sumo de limão, se gostar. Pode adicionar nesta altura algum ingrediente de finalização como um puré de legumes, ervas ou alho picado, etc.
4. Refrigere imediatamente.

Em Pormenor

A maionese é um molho frio que se faz combinando gemas de ovo com óleo ou azeite para formar uma emulsão estável. Pode ser misturada com ervas ou outros ingredientes e serve de base para outros molhos.

Bearnês

10 g de chalotas picadas
5 grãos de pimenta
1 colher de chá de estragão seco
1 raminho de estragão picado
30 ml de vinagre de estragão
1 colher de sopa de vinagre de vinho branco
30 ml de água
3 gemas de ovo
250 ml de manteiga clarificada
1 colher de sopa de estragão picado para finalizar
sal q.b.

Molho Preparação

1.Coloque as chalotas, a pimenta, o estragão seco, o raminho de estragão e o vinagre num tacho pequeno e reduza até estar quase seco.
2.Adicione o vinho e a água à redução e coe para dentro de uma tigela resistente ao calor.
3.Bata as gemas juntamente com a redução e coloque em banho-maria. Batendo sempre deixe cozinhar as gemas até que engrossem e caiam das varas em fita.
4.Adicione a manteiga em fio, batendo ainda constantemente até toda a manteiga ser adicionada e o molho ter engrossado.
5.Por fim adicione o estragão picado e rectifique os temperos com sal. O molho está pronto a ser utilizado.

Roux

4 chávenas de manteiga clarificada
6 chávenas de farinha

Molho Preparação

1.Aqueça a manteiga em lume médio e adicione a farinha, mexendo para misturar.
2.O roux deve ser suave e húmido com brilho límpido, nem seco nem gorduroso.
3.Ajuste a consistência adicionando mais farinha ou gordura. Cozinhe o roux até ter a cor desejada mexendo sempre para que não queime.

Bechamel

15 ml de manteiga clarificada
1 colher de chá de cebola picada
100 g de roux branco
1 l de leite
sal q.b.
pimenta q.b.
noz-moscada q.b.

Molho Preparação

1.Aqueça a manteiga num tacho e adicione a cebola. Refogue em lume brando mexendo constantemente até a cebola ficar translúcida e tenra sem ganhar cor, 5 a 7 minutos.
2.Adicione o roux à cebola e deixe aquecer bem (cerca de 2 minutos).
3.Adicione o leite gradulamente, mexendo sempre com uma colher ou com umas varas para evitar a formação de quaisquer grumos. Deixe levantar fervura e baixe depois o lume. Cozinhe até o molho ficar suave e engrossar (cerca de 20 minutos). Mexa frequentemente e retire quaisquer impurezas durante a cozedura.
4.Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
5.Passe por um passador e depois por um pano.
6.O molho está pronto a ser utilizado ou arrefecido e refrigerado para utilização posterior.

Holandês

1 colher de café mal cheia de chalotas picadas
5 grãos de pimenta
30 ml de vinagre de vinho branco
30 ml de água ou a necessária
2 gemas
180 ml de manteiga clarificada, mantida quente
1 colher de sopa de sumo de limão
sal q.b.
pimenta q.b.

1. Coloque a chalota, a pimenta e o vinagre num tachinho e deixe reduzir em lume médio até ficar quase seco.

2. Adicione a água à redução e filtre para dentro de uma tigela que aguentar o calor.

3. Adicione as gemas e coloque a tigela em banho-maria. Mexendo sempre com umas varas deixe cozinhar até que as gemas tripliquem de volume e caiam das varas em fitas.

1. Remova as gemas cozinhadas do calor e coloque em cima de um pano para que a tigela não escorregue. Incorpore gradualmente a manteiga derretida quente em fio, ainda mexendo constantemente. À medida que a manteiga é emulsionada com as gemas o molho vai engrossar. **5.** Se ficar demasiado espesso e a manteiga não se envolver facilmente pode ter que adicionar umas gotas de água ou sumo de limão para que as gemas absorvam o resto da gordura.

4. Prove o molho e rectifique o tempero com sal e pimenta. O molho está pronto a servir ou pode ser terminado como desejar.

Em Pormenor

Sendo o molho holandês maioritariamente constituído por manteiga clarificada, o seu sucesso ou fracasso depende não só da habilidade para combinar os ingredientes de forma a conseguir a consistência desejada, mas também da qualidade da própria manteiga.

O molho holandês prepara-se emulsionando manteiga clarificada e água (sob a forma de uma redução ácida e/ou sumo de limão) com gemas de ovo parcialmente cozinhadas. Pode utilizar-se manteiga clarificada ou simplesmente derretida. Qualquer que seja a manteiga esta deve estar quente (cerca de 60°C) mas não demasiado para que o seu molho seja bem sucedido.



Branco

600 ml de caldo claro de galinha
40 ml de manteiga clarificada
1 colher de chá de cebola picada
1 colher de chá de alho francês picado
1 colher de chá de aipo picado
50 g de farinha
ramo de cheiros (composto por 1 talo de salsa, 1 raminho de tomilho, 2 grãos de pimenta, 1 folha de louro pequena e um dente de alho)
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Aqueça a manteiga num tacho largo em lume médio. Adicione os legumes e deixe suar, mexendo de vez em quando até que a cebola fique translúcida. Não deixe ganhar cor.
2. Adicione a farinha e envolva bem. Cozinhe em lume brando mexendo frequentemente até se formar um roux branco ou louro, 12 minutos.
3. Adicione gradualmente o caldo, mexendo constantemente com uma colher ou com umas varas para eliminar quaisquer grumos. Deixe levantar fervura e depois baixe o lume e deixe cozinhar lentamente com o ramo de cheiros escumando as impurezas que venham ao de cima e até que desapareça o sabor e a textura da farinha (45 minutos a 1 hora).
4. Passe o molho por um passador fino e a seguir por um pano para obter a textura mais suave possível. Rectifique os temperos com sal e pimenta. O molho pode ser utilizado imediatamente ou refrigerado.

Em Pormenor

Para fazer um molho branco é necessário primeiro fazer um roux a que depois se adiciona um líquido (caldo claro, leite, etc.). É necessário ter muito cuidado quando se cozinham estes molhos pois pegam-se ao fundo com facilidade se não forem bem vigiados. Utilize um tacho largo de fundo grosso e perfeitamente plano para obter melhores resultados. O lume deve estar sempre o mais baixo possível quando estiver a cozinhar o molho.

Caesar's

40 g de filetes de anchova
1 colher de café de mostarda suave
1/2 dente de alho picado
1 colher de chá de molho inglês
90 ml de vinagre de vinho tinto
30 g de parmesão ralado
250 g de azeite extra virgem
sumo de meio limão pequeno
3 gotas de tabasco
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Num copo misturador triture as anchovas, a mostarda, o alho picado e o molho inglês até formar uma pasta. Adicione o vinagre, o parmesão, o sal e a pimenta a gosto e triture para envolver.
2. Incorpore o azeite em fio.
3. Rectifique os temperos com pimenta, sumo de limão e tabasco. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado.

Vinagreta

de lima
sumo de 3 limas
sumo de 1 limão
180 ml de vinho chardonnay
60 ml de vinagre de vinho branco
50 g de chalotas picadas
50 ml de pimenta rosa esmagada
600 ml de azeite extra virgem
100g de cebolinho cortado muito fino
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Junte os sumos de limão e lima, o chardonnay, o vinagre, as chalotas e a pimenta rosa. Tempere com sal e pimenta.
2. Batendo constantemente adicione o azeite em fio.
3. Finalmente acrescente o cebolinho e rectifique os temperos.

Tomate

2,5 kg de tomate fresco bem maduro (preferível tomate de verão)
60 a 90 ml de azeite
170 g de cebola picada
30 g de alho picado
3 colheres de sopa de folhas de manjeriço
cortadas em juliana fina
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Coloque uma panela ao lume com água. Lave cuidadosamente o tomate e retire o pedúnculo. Mergulhe o tomate na água fervente durante 10 a 20 segundos de acordo com o grau de maturidade. Mergulhe imediatamente em água gelada. Retire a pele e corte em pedaços. Reserve.

2. Aqueça o azeite num tacho largo de fundo espesso, adicione a cebola e salteie, mexendo ocasionalmente até que adquiram uma cor ligeiramente dourada.

3. Adicione o alho e continue a saltear mexendo constantemente até que se desenvolva o agradável aroma característico (cerca de um minuto).

4. Adicione o tomate. Deixe levantar uma fervura muito leve e deixe cozinhar em lume muito brando, mexendo de vez em quando durante cerca de 45 minutos (este tempo depende da qualidade do tomate e do seu conteúdo em água) até que tenha a consistência de molho.

5. Adicione o manjeriço e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos para que o aroma do manjeriço se desenvolva em todo o molho. Tempere com sal e pimenta.

6. O molho está pronto a ser terminado. De acordo com a textura que desejar pode utilizar vários métodos para triturar o molho. Se utilizar um passevite terá um puré de textura média, para um molho mais rústico pode utilizar simplesmente umas varas de cozinha para desfazer ligeiramente o tomate, mas se desejar uma consistência mais suave terá de utilizar uma varinha mágica ou um copo misturador.



Vinagreta

com vinagre de vinho branco

70 ml de vinagre de vinho branco
1 colher de café de mostarda (opcional)
5 g de chalotas picadas (opcional)
250 ml de azeite suave
20 g de ervas frescas picadas (opcional)
sal q.b.
pimenta q.b.

Molho Preparação

1. Combine o vinagre com a mostarda, sal, pimenta e as ervas (se utilizar) para se certificar que são distribuídas homogeneamente por todo o molho.
2. Adicione o azeite em fio, mexendo sempre com umas varas (pode utilizar também uma varinha mágica ou um copo misturador).
3. Adicione as chalotas picadas (ou outros elementos de finalização caso deseje), rectifique os temperos.

Em Pormenor

A vinagreta consiste, normalmente, numa proporção de três partes de gordura para uma de ácido, sendo por vezes adicionados elementos estabilizadores (gemas, mostarda, purés de legumes e frutos, etc.) e temperos como sal e pimenta, ervas e especiarias.

Vinagreta

de mostarda

1 c. de sopa de mostarda dijon
sumo de meio limão
2 dl azeite

Molho Preparação

1. Misture o sumo de limão com a mostarda e tempere a gosto com sal e pimenta.
2. Emulsione com o azeite e corrija os temperos.

Vinagreta

morna de toucinho fumado

200 g bacon em cubos
50 g de chalotas picadas
1 dente de alho picado
100 g de açúcar mascavado
80 g de vinagre de cidra
225 g de óleo vegetal
sal q.b.
pimenta q.b.

1. Salteie o bacon numa frigideira antiaderente. Retire da frigideira e reserve.
2. Adicione a chalota e o alho à frigideira e deixe suar na gordura do bacon.
3. Envolve o açúcar mascavado e deixe dissolver.
4. Retire para uma taça e adicione o vinagre mexendo com umas varas.
5. Mexendo sempre, adicione o óleo em fio.
6. Tempere com sal e pimenta e adicione o bacon.
7. Sirva morno.

Vinagreta

de moscatel

120 ml de moscatel de setúbal
120 ml de vinagre de xerez
400 ml de azeite
sal q.b.
pimenta q.b.

1. Numa tigela grande envolva o moscatel de Setúbal e o vinagre e tempere com sal e pimenta.
2. Mexendo sempre com umas varas adicione o azeite em fio.
3. Corrija os temperos.

Sobre as
Manteigas

Queijo

azul
100 g de manteiga sem sal
50 g de queijo azul
1 colher de chá de sumo de limão
sal q.b.
pimenta q.b.

Manteiga Preparação

1. Deixe a manteiga à temperatura ambiente até atingir a consistência de uma pomada.
2. Assim que estiver como desejado emulsione com o queijo azul e o sumo de limão e misture bem.
3. Para finalizar prove-a e corrija os temperos com sal e pimenta.
4. Enrole em película aderente, fazendo um rolo e reserve no frigorífico.

Limão

e gengibre
100 g de manteiga sem sal
1 colher de café de gengibre picado
3 colheres de sopa de sumo de limão q.b.

Manteiga Preparação

1. Deixe a manteiga à temperatura ambiente até atingir a consistência de uma pomada, para que seja mais fácil de moldar.
2. Assim que estiver como desejado junte-lhe o sumo de limão e o gengibre picado. Emulsione bem com a ajuda de umas varas.
3. Enrole em película aderente, fazendo um rolo e reserve no frigorífico ou no congelador.

Escargot

100 g de manteiga
10 g de alho
1/2 raminho de salsa
10 g de amêndoas em pó
3 g de flor de sal
0,5 g de pimenta
noz-moscada q.b.
10 g de cogumelos de paris
15 g de chalotas
sal q.b.
pimenta q.b.

Manteiga Preparação

1. Prepare todos os ingredientes da manteiga.
2. Desfolhe, lave a salsa e pique.
3. Corte os cogumelos em cubinhos pequenos e cozinhe-os com um pouco de manteiga. Pique muito bem as chalotas e cozinhe-as também com um pouco de manteiga.
4. Misture todos os ingredientes. Tempere com sal e pimenta.
5. Enrole a manteiga em película aderente, fazendo um rolo e reserve no frigorífico.

Clarificada

500 g de manteiga sem sal

Manteiga Preparação

- 1. Aqueça a manteiga em lume brando até que comece formar uma espuma na superfície e que os sólidos do leite se depositem no fundo. A gordura da manteiga torna-se extremamente clara.
- 2. Retire a espuma que se forma à superfície à medida que a manteiga clarifica.
- 3. Com a ajuda de um pano ou uma gaze dupla passe a manteiga, retirando todos os sólidos do leite. Aproveitando somente a parte clarificada.
- 4. A manteiga perde algum do seu volume ao ser clarificada devido às impurezas que são retiradas e aos sólidos de leite e água que são rejeitados, daí que 500g de manteiga produzam cerca de 350g de manteiga clarificada.

Em Pormenor

O objectivo de clarificar a manteiga é retirar-lhe os sólidos do leite. Isto torna possível cozinhar com a manteiga clarificada a uma temperatura superior à que seria possível com a manteiga inteira. Não é recomendada a utilização de manteiga com sal porque, ao clarificar a manteiga, torna-se impossível controlar a concentração de sal que daí resulta. Por outro lado, a manteiga sem sal clarificada pode sempre ser temperada mais tarde. O ghee, que é utilizado na cozinha de algumas partes da Ásia é um tipo de manteiga clarificada.

Laranja

e ervas

250 g de manteiga sem sal
vidrado de metade de uma laranja
60 g de sumo de laranja
2 chalotas
10 folhas de salsa
sal q.b.
pimenta q.b.

Manteiga Preparação

- 1. Deixe a manteiga à temperatura ambiente até que ganhe a consistência de uma pomada.
- 2. Branqueie o vidrado em água a ferver durante um minuto. Se o sabor continuar muito agressivo volte a repetir a operação. Pique-o com a ajuda de uma faca bem afiada.
- 3. Numa batedeira, misture a manteiga em pomada com os restantes ingredientes, até que fiquem todos bem ligados.
- 4. Tempere com sal e pimenta e faça um rolo com a ajuda de película aderente. Reserve no frigorífico ou congelador.

Sobre os Azeites e Vinagres

Azeite

Aromatizado
com Manjerição
20 folhas de Manjerição
100 ml de Azeite extra virgem
Flor de sal q.b.

Azeite Preparação

1. Coloque as folhas de manjerição, a flor de sal e o azeite num copo misturador.
2. Triture bem.
3. O azeite está pronto a ser utilizado. Pode mantê-lo numa garrafa selada no frio durante aproximadamente 2 semanas ou congelá-lo durante 2 meses sem grande perda de qualidade, de qualquer maneira aconselho a utilização imediata.

Azeite

com Azeitonas
100 g de Azeitonas pretas descaro adas de boa
qualidade
200 ml de Azeite extra virgem

Azeite Preparação

1. Coloque as azeitonas com o azeite num copo misturador e triture bem.
2. Controle a consistência desejada, juntado mais ou menos azeite.

Vinagre

de mel
100 g de vinagre de vinho branco
20 g de mel rosmaninho

Vinagre Preparação

1. Junte o mel ao vinagre e emulsione bem

Vinagre

com estragão
0,5 l de vinagre de vinho branco
3 colheres de sopa de folhas de estragão

Vinagre Preparação

1. Aqueça o vinagre num tacho até ficar bem quente mas sem ferver.
2. Coloque o estragão dentro de uma garrafa de plástico ou vidro.
3. Deite o vinagre quente por cima das folhas de estragão, deixe arrefecer e feche a garrafa.
4. Guarde em local fresco ou no frigorífico.

Vinagre

com especiarias
0,5 l de vinagre de vinho branco
1 pau de canela
2 cravinhos
2 grãos de pimenta da jamaica
1 estrela de anis
2 bagas de zimbro

Vinagre Preparação

1. Aqueça o vinagre até ficar bem quente mas sem ferver.
2. Coloque as especiarias dentro de uma garrafa de vidro ou plástico.
3. Adicione o vinagre. Deixe arrefecer completamente e feche a garrafa.
Mantenha em local fresco ou no frigorífico.

Sobre as
Bases Doces
e Outras

Calda

de açúcar simples

70 g de açúcar

70 g de água

Calda Preparação

1. Combine bem a água e o açúcar num tacho de fundo espesso. Leve a lume médio até ferver.

2. Assim que levantar fervura retire do lume e deixe arrefecer à temperatura ambiente. A calda pode ser guardada

Molho

de chocolate

140 g de chocolate negro

(64% de cacau no mínimo)

250 g de água

120 g de natas 75g de açúcar

Molho Preparação

1. Coloque todos os ingredientes num tacho de fundo espesso e leve a ferver em lume médio, mexendo constantemente. Baixe o lume e deixe ferver muito lentamente, não parando de mexer, até o molho engrossar ligeiramente. Deve ficar apenas espesso o suficiente para cobrir a colher.

2. Temos de contar com pelo menos 12 a 16 minutos. Pode utilizá-lo imediatamente ou deixar arrefecer e guardá-lo no frigorífico num recipiente hermético durante 2 semanas ou ainda congelá-lo durante um mês. Quando necessitar de o reutilizar aqueça-o em banho-maria ou no microondas.

Creme

inglês

250 g de leite gordo

250 g de nata

2 vagens de baunilha

6 gemas

100 g de açúcar

Creme Preparação

1. Num tacho pequeno em lume médio, ferva o leite, as natas e as vagens de baunilha abertas ao meio e com as sementes que raspou do interior. Cubra o tacho, desligue o lume e deixe a mistura descansar durante 10 minutos, para que se dê a infusão da baunilha nos líquidos.

2. Encha uma tigela grande com gelo e água. Prepare uma tigela mais pequena que consiga conter o creme inglês depois de pronto, para poder ser arrefecido neste banho de água gelada, e um passador de rede fina.

3. Coloque as gemas e o açúcar num tacho de fundo espesso. Bata, fora do calor, até engrossar e mudar ligeiramente de cor, cerca de três minutos. Mexendo sempre, adicione em fio a mistura quente de leite e natas. Quando tiver adicionado um terço do líquido e as gemas estiverem aclimatadas ao calor (a este processo chama-se temperar a mistura) pode adicionar o resto mais rapidamente. Quando todo o líquido tiver sido incorporado nas gemas, retire as vagens de baunilha. Leve o tacho a lume médio e, mexendo constantemente com uma espátula de madeira ou colher de pau, coza o creme até engrossar ligeiramente, aligeirando um pouco a cor e, mais importante, chegue aos 80°C o que vai demorar menos de cinco minutos aproximadamente.

4. Retire imediatamente o tacho do lume e deixe-o descansar alguns minutos até atingir os 83°C (novamente um processo muito rápido). Coloque a tigela mais pequena no banho de água gelada e coe o creme directamente para dentro dela. Mantenha o creme em gelo, mexendo ocasionalmente, até ter arrefecido completamente.

5. Quando estiver frio, cubra com película aderente directamente em cima da superfície do creme. Refrigere durante 24h antes de usar. (Bem coberto com película aderente este molho pode manter-se refrigerado durante 3 dias. Não congele.)

Creme

de pasteleiro

500 g de leite

1 vagem de baunilha

6 gemas

100 g de açúcar

45 g de amido de milho

50 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente

Creme Preparação

1.Ferva o leite com a vagem de baunilha aberta ao meio (raspe as sementes e adicione-as também). Cubra e retire do lume, deixe a mistura descansar durante dez minutos para fazer a infusão.

2.Encha uma tigela grande com água e gelo. Prepare outra tigela mais pequena onde caiba o creme depois de pronto para ser arrefecido.

3.Bata as gemas com o açúcar e o amido num tacho de fundo espesso utilizando umas varas. Mexendo constantemente, deite um quarto do líquido quente em fio sobre a mistura. Ainda mexendo adicione o restante líquido às gemas temperadas. Retire a vagem de baunilha. Leve a lume médio e mexendo sempre vigorosamente deixe a mistura levantar fervura. Mantenha a mistura no ponto de fervura, mexendo energicamente, durante dois minutos aproximadamente, retire o tacho do lume e coloque o creme de pasteleiro na tigela pequena.

4.Coloque a tigela por cima do banho de água gelada e arrefeça a mistura durante alguns minutos mas não completamente (até atingir aproximadamente 60°C), mexendo frequentemente para que continue suave. Retire do banho e incorpore a manteiga em duas ou três adições mexendo vigorosamente com umas varas. Retorne a tigela ao banho gelado, mexendo ocasionalmente, até o creme estar completamente frio. O creme pode ser utilizado imediatamente ou guardado para uso posterior.

Em pormenor

O creme de pasteleiro é, basicamente um creme inglês engrossado com amido de milho e suavizado com manteiga. É geralmente utilizado como recheio para toda a espécie de pastelaria.

Ganache

de chocolate

230 g de chocolate negro picado

250 g natas

60 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente

Ganache Preparação

1.Coloque o chocolate numa tigela que seja suficientemente grande para conter todos os ingredientes. Leve as natas a ferver num tacho de fundo espesso. Enquanto as natas fervem trabalhe a manteiga com uma espátula de borracha até ficar bem suave e cremosa. Reserve a manteiga.

2.Quando as natas ferverem, retire-as do calor e, trabalhando com uma espátula de borracha, envolva-as suavemente no chocolate. Comece a mexer no centro da tigela e trabalhe em círculos cada vez maiores (sem criar bolhas) até o chocolate estar completamente derretido e a mistura suave. Deixe a mistura descansar um minuto ou dois para arrefecer ligeiramente antes de adicionar a manteiga.

3.Adicione a manteiga em duas vezes, mexendo com a espátula desde o centro em círculos concêntricos cada vez mais largos. Quando a manteiga estiver completamente incorporada a ganache deve estar completamente suave e brilhante. Dependendo do uso que quiser dar à ganache pode utilizá-la imediatamente ou deixá-la arrefecer ligeiramente até ter consistência suficiente para a trabalhar (se a ganache arrefecer demasiadamente e ficar muito espessa para trabalhar pode dar-lhe um toque rápido no microondas para lhe dar de novo a consistência desejada).

Massa

doce

280 g de farinha

200 g manteiga à temperatura ambiente

110 g de açúcar

1 pitada de sal

Massa Preparação

1.Peneire a farinha e reserve. Coloque a manteiga na cuba de uma batedeira equipada com o acessório em forma de pá e bata em velocidade média até que fique macia. Adicione o açúcar e continue a bater até tudo estar envolvido. Reduza a velocidade da batedeira para médio-baixo e adicione a farinha peneirada batendo apenas até estar incorporada. Forme uma bola, envolva em película aderente e refrigere pelo menos por 1 hora antes de a usar (selada hermeticamente a massa pode ser refrigerada por até 2 dias ou congelada por até um mês).

2.Quando estiver pronto para estender a massa, unte a forma com manteiga e acenda o forno a 180°C antes de qualquer outra coisa.

3.Trabalhando numa superfície levemente enfarinhada estenda a massa num disco de 8 mm (aproximadamente) de espessura, tendo o cuidado de levantar a massa frequentemente e certificando-se de que tanto a massa como a superfície de trabalho se encontram sempre amplamente enfarinhadas. Ajuste a massa ao fundo e aos lados da sua forma e corra em seguida o rolo da massa por cima para cortar o excesso. Se a massa rachar ou abrir enquanto a trabalha, remende as fendas com aparas de massa, humedecendo-as com água para que «colem». Refrigere a massa pelo menos 30 minutos.

4.Coloque uma folha de papel vegetal directamente por cima da crosta e cubra com feijão seco ou arroz. Coza no centro do forno durante 35 minutos ou até ficar firme. Retire do forno, retire os pesos e o papel e deixe arrefecer.

Em Pormenor

Para que esta massa ganhe aquela textura que se desfaz na boca (como queremos) o melhor é mexê-la tão pouco quanto possível assim que a farinha for adicionada.

Massa

quebrada

230 g de farinha (mais um pouco para polvilhar)

1 colher de chá de sal

100 g manteiga sem sal fria

50 g de água gelada

Massa Preparação

1.Numa tigela grande misture bem a farinha e o sal mexendo com um garfo. Envolva a manteiga na farinha utilizando para o efeito um robot de cozinha ou umas varas até a massa atingir uma textura semelhante a areia grossa.

2.Adicione a água. A água para a massa quebrada deve estar gelada, por isso encha um copo com água e gelo antes de começar a fazer a massa. Adicione gradualmente a água e pare assim que a massa tenha humidade suficiente para se manter junta quando a apertar. Em vez de mexer a massa utilize um garfo para empurrar e desfazer a massa contra as paredes da tigela para que a massa fique macia.

3.Termine a massa. Transfira a massa quebrada para uma superfície enfarinhada e forme uma bola (cuidado para não a trabalhar demasiado). Envolva com película aderente e coloque no frigorífico durante pelo menos trinta minutos para que a manteiga ganhe alguma firmeza e o glúten relaxe.

4.Está pronta a usar.

Pesto

60 g de folhas de manjerição
3 colheres de sobremesa de pinhões
5 a 10 g de alho descascado e sem gérmen
60 a 120 ml de azeite
60 g de parmesão ralado na altura
sal q.b.

Pesto Preparação

- 1.**Lave o manjerição, seque bem num pano e coloque as folhas dentro de um copo misturador ou robot de cozinha. Adicione os pinhões, o alho, o sal e o parmesão. Triture.
- 2.**V  adicionando o azeite gradualmente para que se forme uma pasta da consistência de um molho grosso. Cuidado para não triturar demasiado ou vai perder toda a cor.
- 3.**Rectifique o sal. O pesto está pronto a ser utilizado. Pode manter refrigerado num recipiente hermético por dois dias ou congelar por várias semanas.

Tapenade

150 g de azeitonas pretas sem caroço
50 g de anchovas
30 g de alcaparras
15 g de alho picado
sumo de limão q.b.
azeite extra virgem q.b.
pimenta q.b.
ervas picadas como orégãos ou manjerição q.b.

Topenade Preparação

- 1.**Num copo misturador triture as azeitonas, as anchovas, as alcaparras e o alho até ficar fácil de barrar mas ainda com alguns pedaços. Junte cuidadosamente o sumo de limão e o azeite a gosto sem triturar demasiado. A tapenade deve ter textura.
- 2.**Rectifique os temperos com pimenta, mais sumo de limão e azeite. Termine com as ervas.
- 3.**Utilize imediatamente ou cubra bem com película, directamente sobre a superfície da tapenade e refrigere até 3 dias. Também pode congelar durante 2 a 3 semanas.

Tomate

confit

2 kg de tomate chucha
120 ml de azeite extra virgem
15 g de alho picado
15 g de chalota picada
5 g de manjerição picado
5 g de orégãos frescos picados
2 g de tomilho picado
sal q.b.
pimenta q.b.

Tomate Preparação

- 1.**Lave bem o tomate e deixe-o secar completamente. Retire o pedúnculo e faça um corte em cruz na outra extremidade do tomate.
- 2.**Mergulhe-o em água a ferver durante 10 a 20 segundos, dependendo a maturidade do tomate. Logo de seguida em água com gelo. Retire a pele (que deve sair facilmente). Corte o tomate em quatro na vertical, retire todas as sementes.
- 3.**Misture o azeite, o alho e as ervas picadas, o sal e a pimenta. Disponha o tomate cortado num tabuleiro e tempere com a mistura de azeite, tendo o cuidado de virar e temperar o tomate dos dois lados. Leve ao forno pré-aquecido a 80°C durante aproximadamente 2 horas
- 4.**Deixe arrefecer e guarde refrigerado coberto com o azeite.

Tomate

SECO

2 kg de tomate chucha
40 ml de azeite extra virgem
15 g de alho picado
5 g orégãos frescos picados
2 g tomilho picado
sal q.b.
pimenta q.b.

Tomate Preparação

- 1.**Lave bem o tomate e deixe-o secar completamente. Retire o pedúnculo e faça um corte em cruz na outra extremidade do tomate.
- 2.**Mergulhe-o em água a ferver durante 10 a 20 segundos, dependendo a maturidade do tomate. Logo de seguida coloque em água com gelo. Retire a pele (que deve sair facilmente). Corte o tomate em quatro na vertical, retire todas as sementes.
- 3.**Misture o azeite, o alho e as ervas picadas, o sal e a pimenta. Disponha o tomate cortado num tabuleiro e tempere com a mistura de azeite, tendo o cuidado de virar e temperar o tomate dos dois lados. Leve ao forno pré-aquecido a 80°C, durante, aproximadamente três horas.

Sobre os Entradas e Saladas

Salada de Camarão

com manga e papaia

Para 4 Pessoas

200 g de camarão
100 g de manga
100 g papaia
cebolinho q.b.
100 g de alfaces variadas
vinagreta de mostarda (pág. xx)
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Coza o camarão e refresque com água fria para cortar a cozedura. Descasque deixando apenas a barbatana caudal.
2. Descasque as frutas, retire os caroços e corte em cubos de 1 cm. Reserve
3. Com a ajuda de uma tesoura ou de uma faca bem afiada corte o cebolinho bem fino. Reserve.
4. Arranje as alfaces e se for necessário corte-as em pedaços mais pequenos.
5. Tempere as frutas e as alfaces com um pouco da vinagreta de mostarda, junte o cebolinho e misture com cuidado.
6. Finalize com os camarões.

Em Pormenor

A água do mar é ideal para cozer camarão. Na falta desta, opte por salgar muito bem a água (30 a 40 g de sal por litro) e deixe ferver. Introduza os camarões dentro dum passador de rede grande e assim que a água voltar a ferver e os camarões estiverem rosados, retire-os e passe-os rapidamente por água fria corrente. Para que arrefeçam mais depressa espalhe-os numa superfície plana.



Mozarella com Morango

amargo e azeite de manjerição

Para 4 Pessoas

4 unidades de mozzarella de preferência de bufala
16 morangos amargos
azeite de manjeriço q.b. (pág. xx)
50 g de pinhões
pimenta preta q.b.
sal q.b.
flor de sal q.b.

Modo de Preparação

1. Numa frigideira antiaderente, sem qualquer gordura, salteie os pinhões até ficarem torrados. Reserve.
2. Corte a mozzarella e os morangos em fatias, coloque-os numa taça e tempere tudo com o azeite de manjeriço, sal e pimenta.
3. Num prato, alterne o queijo com os morangos, e volte a regar com um pouco mais de azeite.
4. Por fim polvilhe com os pinhões e um pouco de pimenta preta moída no momento.



Salada de Magret

de pato com caju e toranja,
vinagreta de citrinos e mostarda

Para 4 Pessoas

1 magret de pato
50 g de caju torrado com sal
2 toranjas
200 g de folhas de alfaces mistas lavadas e
arranjadas
vinagreta q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
para a vinagreta
2 colheres de sopa de sumo de toranja
2 colheres de sopa de sumo de laranja
2 dl de azeite virgem extra
1 colher de chá de mostarda dijon
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Faça cortes em zig-zag na pele do pato sem chegar à carne, tempere com sal.

2. Salteie primeiro do lado da pele numa frigideira bem quente sem gordura nenhuma. Deixe ganhar alguma cor e baixe o lume para médio baixo. Cozinhe até três quartos do magret (5/6 min) tendo sempre o cuidado de retirar o excesso de gordura que se vai formando (a pele deve ficar crocante), vire-o e deixe cozinhar mais 1 a 2 minutos. Retire e deixe arrefecer completamente.

3. Para preparar a vinagreta, junte os sumos de laranja e toranja, a mostarda, tempere com sal e pimenta e emulsione com o azeite. (Se os citrinos forem muito amargos junte um pouco de açúcar).

4. Utilizando uma faca de legumes corte uma base de 1cm de cada extremidade das toranjas e em cima da tábua corte a casca em secções retirando a parte branca que cobre a polpa. Retire os gomos sem a película que os envolve. Reserve.

5. Numa taça grande envolva a alface com o vinagrete e o caju.

6. Lamine o magret e coloque em leque em cada prato. Posicione um pouco de alface por cima, alguns caju e toranja. Termine com um fio de vinagreta em volta.



Salada Caésar

com camarão marinado

Para 4 Pessoas

250 g de alface romana
120 g de croutons simples
8 camarões 20/30
4 anchovas
2 c. de sopa de sumo de lima
0.5 dl de azeite virgem extra
queijo parmesão ralado q.b.
molho Caésar q.b. (pág. xx)

Modo de Preparação

1. Separe as folhas de alface. Lave-as e seque-as cuidadosamente. Corte em bocados mais pequenos se necessário. Reserve.
2. Descasque o camarão e corte em lâminas bem finas, tempere com sal e pimenta e regue com o sumo de lima emulsionado com o azeite. Reserve durante 10 minutos para a marinada actuar.
3. Tempere a alface com o molho caesar e polvilhe com os croutons, junte os camarões marinados e finalize com os filetes de anchova enrolados

Em Pormenor

Conta-se que a salada Caésar teve origem num restaurante em Tijuana, no México, chamado Caesar's Palace. Durante a época da Lei seca, muitas estrelas de cinema atravessavam a fronteira para irem passar um fim-de-semana descontraído ao México. Aconteceu num fim-de-semana de 1924, mais precisamente, no feriado de 4 de Julho, o Chef Caesar Cardini, viu-se de repente sem comida para atender o excesso de clientela. Dispunha apenas de alface, parmesão, pão, azeite, ovos e limão. Para impressionar os clientes mandou os empregados prepararem a salada à frente das mesas, fazendo um show, para que não reparassem que só tinham aquilo. O sucesso foi enorme!

Cogumelos recheados

com queijo de cabra, chalotas e tomilho

Para 4 Pessoas

4 cogumelos castanhos
4 fatias de presunto
4 fatias de queijo de cabra
1 raminho de tomilho
1 dente de alho
40 g de chalotas
15 g de manteiga
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Retire o pé dos cogumelos, pique-os e reserve, vai precisar deles mais tarde.
2. Descasque e pique as chalotas, reserve.
3. Numa frigideira antiaderente derreta a manteiga, adicione a chalota picada e salteie um pouco sem deixar ganhar cor. Adicione os pés dos cogumelos picados, o tomilho e tempere com sal e pimenta. Deixe arrefecer e adicione o queijo de cabra desfeito com um garfo.
4. Num tabuleiro com um pouco de azeite, alho picado, sal e pimenta, leve os cogumelos a assar num forno pré-aquecido a 180°C durante 4 a 5 minutos. Adicione o recheio de queijo de cabra e volte a colocar tudo no forno até que o queijo derreta.
5. Coloque no prato e termine cada cogumelo com uma fatia muito fina de presunto. Sirva de imediato.

Sardinha Marinada

sobre tosta, pasta de azeitona e
estufado de tomate

Para 4 Pessoas

12 sardinhas (petinga)
120 g de pasta de azeitonas
200 g de tomate em cubos sem pele
80 g de cebola picada
pão para fazer tostas q.b.
400 ml de azeite
120 ml de sumo de limão
1/2 raminho de salsa
2 dentes de alho
1 raminho de tomilho
sal grosso q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1.Escame as sardinhas e retire os filetes com a ajuda de uma faca pequena bem afiada. Disponha os filetes sobre um tabuleiro polvilhe com sal grosso, cubra e deixe no frigorífico durante doze horas.

2.Com um fio de azeite refogue a cebola até estar translúcida, junte o alho esmagado, um raminho de tomilho e os cubos de tomate. Deixe estufar até ficar com uma consistência cremosa. Tempere com sal e pimenta, arrefeça e reserve.

3.Emulsione o sumo de limão com o azeite e aromatize com um alho esmagado, a salsa e um raminho de tomilho.

4.Corte o pão muito fino e tempere com sal, pimenta e azeite, leve ao forno a tostar a 180°C.

5.Lave as sardinhas para retirar o excesso de sal e passe-as pela vinagreta de limão durante uns minutos para cozerem. Barre a tosta de pão com um bocado da pasta de azeitona, o tomate e cubra com um filete de sardinha. Está pronto a servir.

Em Pormenor

Se é um apreciador de sardinhas, aqui vai encontrá-las no seu melhor.



Vieiras Salteadas

com espuma de batata, aroma de trufas brancas

Para 4 Pessoas

12 vieiras
1 kg de batatas
1 dl de leite
água da cozedura da batata q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
150 g de manteiga
azeite q.b.
manteiga q.b.

Modo de Preparação

1. Prepare a espuma de batata. Coza a batata com pele em água temperada com sal, 1 dente de alho, uma folha de louro e um fio de azeite, sempre em lume médio baixo. Quando a batata estiver cozida (sem oferecer resistencia à entrada nem saída de uma faca), escorra-a aproveitando a água da cozedura.

2. Pele-as e emulsione a polpa com manteiga utilizando para o efeito um garfo. Coloque o preparado num copo misturador, adicione o leite e um pouco da água de cozedura, sal e pimenta. Triture muito bem. Se necessário adicione água até a mistura ficar com a consistência de um gel. Rectifique os temperos com sal e pimenta. Coe através de um passador de rede e coloque a espuma dentro de um sifão. Sele e carregue com duas bilhas de CO2. mantenha em banho maria.

3. Tempere as vieiras com sal. Em lume forte aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente até estar bem quente. Salteie a superfície plana das vieiras apenas até dourar, vire-as e adicione um pouco de manteiga à frigideira. Deixe corar do segundo lado e retire imediatamente. Devem ficar ainda translúcidas no centro.

4. Para terminar. Coloque um pouco da espuma no centro de um prato fundo e três vieiras por cima. Termine com um pouco de flor de sal e um fio de azeite de trufa

Em Pormenor

Se não dispuser de um sifão junte menos água da cozedura à espuma e deixe-a mais espessa.

Tenha uma especial atenção ao ponto das vieiras, é crucial não as deixar passar demasiado para que não se tornem borrachudas e percam todo o seu sabor. Quando as saltear coloque-as com uma parte plana virada para baixo, se as saltear de outra forma ficam extremamente rijas. A manteiga tem importância por duas razões, vai intensificar o aroma das vieiras ao mesmo tempo que lhes confere um dourado crocante.

Muito cuidado para não a deixar queimar, só são necessários de 30 a 40 segundos de cozedura depois de virar as vieiras (se necessário baixe o lume assim que juntar manteiga à frigideira).



Ostras

com sumo de lima

**Para 4
Pessoas**
20 ostras
2 limas

Modo de Preparação

1. Esfregue bem as ostras com a ajuda de uma escova e lave-as bem em água corrente.
2. Segure na ostra com um pano de forma a ficar com a parte pontiaguda para fora. Introduza a ponta de um punhal de ostras na junção mantendo unidas as duas partes da concha e rode-o como uma chave na fechadura para abrir.
3. Solte a ostra da casca e aproveite o suco que se libertar.
4. Passe o suco por um pano e lave bem as ostras nesse suco para retirar qualquer fragmento de concha. Lave bem a metade inferior das conchas e volte a colocar as ostras limpas lá dentro.
5. Sirva sobre gelo picado numa taça larga com gomos de lima.

Em Pormenor

Este bivalve de sensualidade reconhecida atinge o seu expoente máximo, a meu ver, quando comido assim, simplesmente com umas gotas de sumo de lima ou limão. Acompanhe-as com uma taça de espumante e aproveite as coisas boas da vida. Esta é certamente uma delas.



Santola Recheada

à moda do albatroz

Para 4 Pessoas

2 santolas de 1kg cada
150 g de miolo de pão
2 ovos cozidos
75 g de molho de tomate
2 colheres de chá de molho inglês
8 gotas de tabasco
3 colheres de sopa de cerveja
80 a 100 g de maionese
sal q.b.
pimenta q.b.
1 cebola
1 raminho de salsa
1 dl de vinho branco
2 grãos de pimenta

Modo de Preparação

1. Coza as santolas em água temperada com a cebola, o vinho branco, a salsa e os grãos de pimenta, durante 12 minutos. Retire e arrefeça em água com gelo.
2. Abra a santola e retire toda a sua carne. Aproveite bem toda a carne contida em cada pinça. Desfie bem e retire quaisquer cascas que tenham escapado. Reserve.
3. Pique um dos ovos cozidos e separe a gema da clara do outro. Reserve
4. Numa tigela funda, misture o desfiado de sapateira com os restantes ingredientes. Envolve bem até obter uma pasta.
5. Rectifique os temperos com sal e pimenta e recheie a carapaça já bem limpa.
6. Decore com a gema e a clara do ovo raladas e se desejar acrescente um pouco de abacate e uma folha de salsa.
7. Sirva numa taça com gelo picado.



Amêijoas à Bulhão Pato

como eu gosto

Para 4 Pessoas

1 kg de amêijoas
2 dentes de alho
1 dl de vinho branco
1 noz de manteiga
1 c. de sopa de folhas de coentros
sumo de meio limão
1 dl de azeite

Modo de Preparação

1. Comece por lavar bem as amêijoas em várias águas e depois deixe-as de molho em água temperada com 80 g de sal por litro, de preferência de véspera, e no mínimo durante 2 horas.

2. Numa caçarola grande e baixa leve ao lume o azeite e os dentes de alho cortados em lâminas.

3. Acrescente as amêijoas, mexa um pouco e refresque com o vinho branco. Deixe evaporar o vinho e tape a caçarola, vá sacudindo até as amêijoas abrirem todas. Junte a noz de manteiga para engrossar o molho, os coentros picados e por fim regue com o sumo de limão.

Lavagante com Abacate

e molho de gaspacho

Para 4 Pessoas

2 lavagantes de 600g cada
1 abacate
50 g de chalotas 100g tomate chucha pelado e sem
grainhas
8 gotas de tabasco
sumo de 1 lima
sumo de ½ limão
0,5 dl de azeite
gaspacho (receita pág. xx)
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Ate os lavagantes um ao outro juntos pela barriga e coza-os. Escorra-os o mais rapidamente possível e descasque-os. Cuidado para conservar as pinças inteiras. Reserve.

2. Descasque o abacate, retire o caroço e esmigalhe com um garfo.

3. Corte o tomate em cubos e pique a chalota. Envolve tudo com o abacate.

4. Tempere com os sumos de lima e limão, o tabasco e sal e pimenta.

5. Corte os lavagantes em fatias de 0,5 cm e disponha por cima do preparado de abacate.

6. Finalize com o gaspacho, ligeiramente emulsionado com um fio de azeite com a ajuda de uma varinha mágica.

Em Pormenor

Cozedura do lavagante: faça um caldo aromatizado com funcho, salsa, grãos de pimenta preta e um pouco de vinagre. Deixe ferver e junte 15 g de sal por litro de água. Coloque o lavagante e conte 8 minutos de cozedura por quilo de lavagante. Retire e escorra de imediato.

Carpaccio de Novilho

vinagreta de laranja, pinhões e pimenta rosa

Para 4 Pessoas

200 g de lombo de novilho
1 colher de sopa de pinhões
1 colher de café de pimenta rosa
1 laranja
50 ml de sumo de laranja
30 ml de sumo de lima
200 ml de azeite
6 folhas de manjeriço
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal q.b.

Modo de Preparação

1. Limpe o Lombo e congele enrolado em película aderente.
2. Salteie os pinhões até ficarem ligeiramente torrados, e guarde-os à parte. Só precisará deles mais tarde.
3. Junte o sumo de laranja e o sumo de lima, tempere com sal e pimenta e emulsione com o azeite. Junte duas folhas de manjeriço cortadas em juliana.
4. Com a ajuda de uma fiambreira, ou com uma faca muito afiada, corte fatias muito finas do lombo que congelou e disponha em cima do prato onde vai servir.
5. Tempere com a vinagreta de laranja, os pinhões, a pimenta rosa e de flor de sal a gosto.
6. Decore com uns gomos da laranja, a que retirou todas as peles e uma folha de manjeriço. Sirva de imediato.

Em Pormenor

Acerca da invenção deste prato – carpaccio, são conhecidas algumas histórias diferentes. Mas de todas a que me parece mais fiável e que de resto mais me identifico é a que o carpaccio foi criado no Harry's Bar de Veneza (onde já o experimentei) e baptizado com esse nome em homenagem ao pintor Vittore Carpaccio, que pintou muitos quadros que representavam uma paleta encarnada de pintor, com algumas pintas brancas. O carpaccio que era servido nesse bar tinha as rodela de carne agrupadas e, sobre cada uma delas, uma «pinta» de um molho claro feito com maionese e mostarda.



Folhado de Queijo

brie com pasta de azeitonas e chicória

Para 4 Pessoas

200 g de massa folhada
60 g de azeitonas sem caroço
160 g de queijo brie
azeite q.b.
1 gema de ovo
100 g de chicória

Modo de Preparação

1. Estenda a massa folhada e corte-a com a ajuda de um corta massas ou de um copo.
2. Pincele com gema de ovo misturada com um pouco de água, leve ao forno a 200°C, durante aproximadamente 15 minutos. Reserve.
3. Triture as azeitonas sem caroço com azeite até obter uma pasta. Abra o folhado ao meio e recheie com o queijo brie.
4. Leve ao forno a gratinar, durante aproximadamente 4 minutos.
5. Retire-o do forno e tempere com a pasta de azeitonas.
6. Acompanhe com um pouco de chicória.

Em Pormenor

Quando colocar a massa no tabuleiro de ir ao forno, tenha a atenção de virar para baixo a superfície onde fez o corte. Assim a massa irá crescer mais uniformemente.



Foie Gras

de pato salteado com marmelo, moscatel de setúbal e especiarias

Para 4 Pessoas

4 escalopes de foie gras de pato (80 a 100 g cada)
moscatel de setúbal q.b.
1 marmelo grande
1 pau de canela
1 baga de zimbro

2 grãos de pimenta da jamaica
2 anis estrelado
sal q.b.
flor de sal q.b.
pimenta preta q.b.

Modo de Preparação

1.Aqueça o moscatel num tacho e, assim que levantar fervura, flameje. Deixe arder durante 30 segundos ou até apagar. Adicione as especiarias. Reserve.

2.Descasque o marmelo, corte-o em gomos finos e retire o caroço (cada marmelo deve dar cerca de vinte gomos). Leve a cozer em lume muito brando dentro do moscatel com as especiarias e cubra-o directamente com papel vegetal. Deixe cozer até ficar macio no interior, aproximadamente 10 a 15 minutos. Retire do moscatel e deixe arrefecer. Reserve.

3.Coe o moscatel através de um passador fino e leve a reduzir em lume muito brando até ficar com a consistência de um xarope líquido. Reserve.

4.Tempere os escalopes de foie gras com sal e pimenta dos dois lados. Em lume forte aqueça uma frigideira antiaderente até começar a fumegar ligeiramente, core o foie gras durante aproximadamente 45 segundos de cada lado. Baixe o lume e deixe cozinhar mais um pouco. Se tiver largado muita gordura retire o excesso com a ajuda de papel de cozinha, para não queimar e dar mau sabor ao foie gras.

5.Para terminar. Aqueça o forno a 180°C. Aqueça o molho de moscatel sem deixar que ferva. Coloque o marmelo com um pouco do molho num tabuleiro e leve ao forno até ficar bem quente. Disponha em cada prato os gomos de marmelo com o foie e o molho por cima em cada prato. Finalize colocando uns cristais de flor de sal e um pouco de pimenta de moinho por cima de cada peça.

Em Pormenor

O foie gras fresco quando salteado deve ficar com três texturas diferentes. Crocante por fora, daí saltear-se em lume bastante forte, mais cremoso numa segunda camada e mais firme no centro, por ainda estar ligeiramente mal passado.



Morcela da Guarda

assada com maçã reineta

Para 4 Pessoas

1 morcela da guarda
2 chalotas
1 maçã reineta ou golden
tostas de pão q.b.
1 folha de louro
1 haste de tomilho
sal q.b.
pimenta q.b.
açúcar demerara q.b.

Modo de Preparação

- 1.Retire a carne da morcela da tripa e esmigalhe bem com a ajuda de um garfo. Reserve.
- 2.Pique as chalotas, e leve-as a cozer lentamente em manteiga com louro, tomilho, sal e pimenta.
- 3.Misture as chalotas com a carne da morcela. Reserve.
- 4.Descasque a maçã e corte em lâminas, disponha a pasta de morcela sob cada tostinha com a maçã por cima e leve ao forno a assar.
- 5.Deixe que a maçã comece a alourar e liberte os seus sucos sobre a morcela. A ligação dos cominhos com o amargo e doce da maçã dão um toque especial a esta pequena entrada de simples confecção.

Pequenas Trouxas

de massa filo recheadas com queijo de cabra

Para 4 Pessoas

40 g de queijo de cabra
2 folhas de massa filo
20 g de mel
50 ml de vinagre balsâmico
150 ml azeite
pó de alecrim q.b.
manteiga clarificada q.b.

Modo de Preparação

- 1.Corte a massa filo em rectângulos de 12 por 16 cm aproximadamente. Pincele com a manteiga clarificada, sobreponha um rectângulo de massa e volte a pincelar com manteiga.
- 2.No centro ponha uma fatia de queijo de cabra com aproximadamente 1 cm de espessura e embrulhe a massa de maneira a fazer uma pequena trouxa, pincelando sempre com a manteiga.
- 3.Salteie a trouxa de queijo numa frigideira antiaderente com um pouco de manteiga clarificada e finalize no forno até ficar bem crocante e corada.
- 4.Emulsione o mel com o vinagre e o azeite, tempere com sal e pimenta e utilize-o para temperar a trouxa de queijo. Polvilhe com um pouco de alecrim em pó e sirva de imediato.

Em Pormenor

Faça em doses individuais e sirva como aperitivo ou acompanhe uma salada de alfaces e sirva como uma entrada.

Spring Roll

de farinheira, peito de frango e couve lombarda

Para 4 Pessoas

200 g de farinheira
4 folhas de massa filo
100 g de couve lombarda
100 g de peito de frango
1 raminho de tomilho
sal q.b.
pimenta q.b.
manteiga clarificada q.b. (ver pág x)

Modo de Preparação

1. Coza a farinheira em água aromatizada com 1 grão de pimenta, umas folhas de tomilho, sal e um talo de salsa.
2. Na mesma água coza o peito de frango.
3. Retire a farinheira da tripa e reduza-a a puré com a ajuda de um garfo.
4. Desfie o peito de frango cozido e envolva-o na farinheira.
5. Branqueie a couve lombarda cortada em juliana em água abundante e bem salgada por 1 minuto, escorra e arrefeça de imediato em água com gelo e sal. Escorra novamente e adicione à mistura de frango e farinheira.
6. Corte as folhas de massa filo ao meio.

Numa superfície de trabalho estenda meia folha, pincele-a com manteiga clarificada, cubra com outra metade e volte a pincelar com manteiga.

7. Coloque o recheio ligeiramente descentrado para um dos lados mais curtos do rectângulo. Dobre a massa por cima e volte a pincelar com manteiga, dobre cada um dos lados para o interior e pincele novamente. Enrole em forma de charuto, volte a pincelar com manteiga clarificada e reserve.

8. Numa frigideira antiaderente aqueça um pouco de manteiga clarificada e salteie os spring rolls de todos os lados até ficarem dourados.

9. Leve ao forno pré aquecido a 180°C até que a massa fique bem estaladiça.

Tosta de Abacate

com desfiado de sapateira

Para 4 Pessoas

4 tostas de pão
1 abacate
1 colher de chá de pimento encarnado picado
2 colheres de chá de cebola roxa picada
200g de sapateira desfiada
sumo de 1 lima
sumo de ½ limão
6 gotas de tabasco
sal q.b.
pimenta q.b.
4 fatias de pão alentejano

Modo de Preparação

1. Descasque o abacate, corte-o em pequenos cubos e tempere com o pimento, a cebola, os sumos de limão e lima, o tabasco, sal e pimenta.
2. Tempere as fatias de pão com azeite, sal e pimenta e toste no forno durante 5 minutos ou até estarem coradas.
3. Coloque o abacate em cima da tosta de pão e cubra com um pouco de sapateira desfiada. Está pronto a servir!

Em Pormenor

Uma receita simples que pode ser aplicada em várias situações, como entrada ou como um pequeno aperitivo. Pode substituir a sapateira por camarão.

Sobre
as Sopas

Sopa fria de Iogurte

e pepino com salmão fumado e ovas

Para 4 Pessoas

1 pepino grande
1 colher de sopa de sumo de limão
7,5 dl de iogurte natural
1 colher de sopa de azeite
200 g de salmão fumado
50 g de ovas de salmão
endro q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Coloque a tigela onde vai servir a sopa no frigorífico para arrefecer.
2. Descasque o pepino, retire o interior e corte-o aos cubos.
3. Coloque-os num prato, polvilhe-os com sal e reserve durante 30 minutos.
4. Numa outra tigela bata metade do iogurte até ficar líquido, seque bem o pepino em papel de cozinha e junte-o ao iogurte e volte a bater.
5. Assim que obtiver uma mistura homogénea, junte a outra parte do iogurte para que engrosse um bocadinho. Tempere com sal e pimenta.
6. Leve ao frigorífico para arrefecer durante 30 minutos no mínimo.
7. Faça rolinhos com as fatias de salmão e coloque um pouco das ovas por cima.
8. Imediatamente antes de servir, guarneça com o salmão, com as ovas e o endro.



Sopa fria de Pêra

com parmesão e rúcola

Para 4 Pessoas

700 g de pêra rocha do oeste
100 g de chalotas
30 g de manteiga
40 g de parmesão
sumo de 1 limão
balsâmico branco q.b.
rúcola q.b.
tomilho limão q.b.
água q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Descasque as peras, corte em quartos e retire o caroço.
2. Descasque e pique as Chalotas.
3. Num tacho largo refogue as Chalotas com a manteiga, sem deixar ganhar cor, adicione a pêra e deixe refogar mais um pouco.
4. Junte água até cobrir e o raminho de tomilho limão. Tempere com sal e pimenta. Cubra com papel vegetal ou com um pano para não deixar oxidar e deixe cozer em lume muito brando.
5. Assim que estiverem cozidas, retire o raminho de tomilho limão e triture até obter um puré cremoso. Rectifique os temperos e passe por um passador de rede. Refrigere.
6. Sirva bem fresco em pratos fundos e guarneça com o queijo lascado e a rúcola, temperados com vinagre balsâmico branco.



Creme de Ervilhas

ovos de codorniz escalfados e
azeite de chouriço

Para 4 Pessoas

12 ovos de codorniz
vinagre q.b.
600 g de ervilhas congeladas
100 g chalotas
caldo de galinha ou água q.b.
60 g de natas frescas
sal q.b.
pimenta q.b.
100 g de chouriço
2 dl de azeite

Modo de Preparação

1.Azeite de chouriço: Corte o chouriço em rodelas finas e leve ao forno a secar a 100°C durante aproximadamente uma hora. Quando o chouriço estiver seco, triture-o no copo misturador e emulsione com o azeite.

2.Creme de ervilhas: num tacho fundo refogue as chalotas com a manteiga. Junte as ervilhas, refogue mais um pouco e acrescente o caldo ou a água até cobrir. Deixe cozer tendo o cuidado para não passarem do ponto e perderem a cor. Aproximadamente 4 minutos depois da água começar a ferver. Tempere com sal e pimenta a gosto. Triture num copo misturador acrescentando as natas. Leve de novo ao lume e corrija os temperos. Passe num passador fino e mantenha quente.

3.Ovo de codorniz escalfado: com a ajuda de uma faca pequena e afiada parta os ovos de codorniz

para um pequeno recipiente com o vinagre. Aqueça a água numa panela funda, deixe levantar fervura e acrescente um pouco de água fria para baixar ligeiramente a temperatura (a temperatura ideal para escalfar ovos é de 82°C). Com a ajuda de umas varas, agite bem a água em movimentos giratórios, junte os ovos com o vinagre e deixe cozer durante 1 minuto.

4.Este movimento da água vai permitir que o ovo escalfado ganhe a forma perfeita, como se de um ovo cozido se tratasse. Retire os ovos com a ajuda de uma escumadeira e arrefeça-os de imediato em água com gelo.

5.Sirva os ovos de codorniz dentro do creme de ervilhas e tempere com o azeite de chouriço.



Creme de Abóbora

e maçã reineta, cominhos e morcela da guarda

Para 4 Pessoas

120 g de morcela da guarda
15 g de cubinhos de pão torrado ou frito
50 g de alho francês
400 g de abóbora
60 g de manteiga
100 g de maçã reineta
água q.b.
cominhos q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Refogue o alho francês em manteiga, junte a abóbora e deixe refogar ligeiramente.
2. Adicione a água até cobrir.
3. Enquanto a abóbora coze, aproveite para cortar a morcela em fatias e saltei-a numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, retire-lhe a tripa que a envolve e reserve.
4. Quando a abóbora estiver cozida, triture tudo num copo misturador ou com a varinha mágica e rectifique os temperos.
5. No momento de servir, tempere a sopa com os cominhos e guarneça com uma rodela de morcela e cubinhos de pão torrado.



Consommé de Perdiz

com foie gras escalfado

Para 4 Pessoas

2 perdizes
100 g de legumes para aromatizar
200 g de foie gras
2 grãos de pimenta
2 grãos de zimbros
50 g aipo bola
70 g de cenoura
50 g de alho francês
azeite q.b.
tomilho q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite aromatizado com trufas brancas q.b.

Modo de Preparação

1. Asse as perdizes no forno a 200°C até obterem uma coloração homogênea.
2. Salteie legumes para aromatizar com um fio de azeite.
3. Coloque as perdizes numa panela com os legumes que salteou, um raminho de tomilho e cubra com água.
4. Leve ao lume e deixe ferver em lume muito brando durante 1 hora e meia. Retirando constantemente as impurezas que se formam à superfície. (Ao fim de uma hora acrescente a pimenta e o zimbros).
5. Passe por um passador de rede fina, e se necessário clarifique com claras de ovo. Deve ficar totalmente translúcido.
6. Corte os legumes em cubinhos de aproximadamente 2 mm e reserve.
7. Na altura de servir volte a ferver o caldo e coza os legumes, corrigindo os temperos.
8. Tempere o foie gras com sal e pimenta e escalde no caldo durante 1 minuto. Já nos pratos tempere com um pouco de azeite de trufas, e sirva de imediato.



Sopa de Açafrão

com mexilhão

Para 4 Pessoas

250 ml de caldo de galinha (ver pág. xx)
350 ml de caldo de bivalves (ver pág. xx)
6 a 8 filamentos de açafrão
100 ml de natas
40 g de manteiga
20 mexilhões cozidos
sumo de limão q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Numa panela aqueça os caldos de galinha e bivalves juntos.
2. Junte os filamentos de açafrão e sem deixar ferver faça uma infusão. Aproximadamente 10 minutos.
3. O caldo vai ficar bem amarelo.
4. Junte as natas, deixe levantar fervura e emulsione a manteiga, com a ajuda de uma varinha mágica.
5. Tempere com sumo de limão, sal e pimenta. Junte os mexilhões que entretanto retirou da casca.

Em Pormenor

Uma das primeiras referências históricas ao açafrão provém de um texto egípcio escrito cerca de 1500 a.C., que refere o cultivo de açafrão em Luxor. Na Roma antiga era espalhado no quarto dos noivos e misturado no vinho pelas propriedades afrodisíacas que lhe atribuíam. O açafrão é extraído dos estames das flores de uma planta. Estes estigmas secos, são colhidos manualmente e são precisas 100 000 flores para se obterem 5 kg de estames que, depois de secos não pesam mais do que 1 kg. Isto explica o elevado preço do verdadeiro açafrão que é a especiaria mais cara do mundo.



O meu Gaspacho

com mexilhões

Para 4 Pessoas

7 tomates chucha
1,5 pimentos vermelhos pequenos
1 pepino pequeno
1 cebola média
1 fatia de pão alentejano
1 dl de vinagre de xerez
1/2 lata de sumo de tomate
0,2 dl de azeite para guarnecer
5 mexilhões sem casca por pessoa
7 croutons por pessoa
15 g de cebola picada
40 g tomate pelado cortado em cubos
30 g pimento cortado em cubos
vinagre de xerez q.b.
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

- 1.Corte o tomate chucha, a cebola, o pimento e o pepino em rodela, este último depois de descascado e limpo de sementes.
- 2.Junte o pão, o vinagre de xerez, o sal, o azeite e o sumo de tomate. Deixe tudo a marinar durante 12 horas.
- 3.Triture o gaspacho no copo misturador e rectifique os temperos.
- 4.Passe por um passador de rede.
- 5.Com a ajuda de um aro, coloque no centro do prato os mexilhões, a cebola, o tomate, o pimento e os croutons, tempere a gosto e por fim sirva o gaspacho bem frio com a ajuda de um jarro.
- 6.Pode também servir simplesmente o Gaspacho numa terrina da sopa e os mexilhões numa taça de lado.

Sopa de Legumes

à moda da quinta do Monte d’Oiro

Para 4 Pessoas

100 g de cenoura
100 g de nabo
100 g de courgette
100 g e beringela
100 g de cogumelos de paris
40 g de toucinho fumado
40 g de azeitonas de boa qualidade
4 colheres de sopa de azeite de manjerição
caldo de galinha q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

- 1.Corte todos os legumes em cubos pequenos e com um fio de azeite salteie-os separadamente por qualidade de legume e por ordem de cozedura, sendo: cenoura, nabo, aipo, beringela, courgette e cogumelos. Tempere com sal e deixe corar bem.
- 2.Junte todos os legumes no mesmo tacho e volte a saltear um pouco mais, junte o toucinho fumado cortado em cubos e deixe ganhar um pouco de cor.
- 3.Regue com o caldo de galinha.
- 4.Deixe levantar fervura e retire do lume.
- 5.Acrescente as azeitonas já descaroadas e por fim junte o azeite de manjerição, corrija os temperos e sirva de imediato.

Em Pormenor

A primeira vez que fiz esta sopa foi com o amigo José Bento dos Santos na sua Quinta do Monte d’Oiro. Você em sua casa, com imaginação, pode acrescentar mais legumes, substituir por outros que goste mais e até acrescentar um pouco de massa, que, de resto, foi como eu a fiz da primeira vez. Insostituíveis, para mim, são as azeitonas, o toucinho fumado e o azeite de manjerição.

Sopa Alentejana

com figos maduros

Para 4 Pessoas

1 dl de azeite virgem extra
4 ovos
3 alhos
1 molho de coentros
400 g de pão alentejano duro
4 figos maduros
1 colher de sopa de sal grosso
1 l de água

Modo de Preparação

1. Num almofariz, pise os dentes de alho, a que se retiraram os grelos, os coentros e o sal grosso.
2. Escalfe os ovos e guarde a água.
3. Deite a mistura de alho e coentros numa tigela, regue com o azeite e escale com a água onde escalfou os ovos.
4. Ponha 100 g de pão cortado às fatias em cada prato e sirva a sopa guarnecida com um ovo.
5. Acrescente o figo, aberto ao meio, ligeiramente salteado, sem gordura, numa frigideira antiaderente.

Em Pormenor

É uma das minhas sopas preferidas. No Alentejo, onde nasceu, como de resto o nome indica, fazem-na acompanhar com variados ingredientes e ervas. Experimente também, em vez do figo, umas uvas ou mesmo juntar umas folhas de poejo.

Crema de Castanhas

e funcho, camarão tigre e aroma de trufa branca

Para 4 Pessoas

500 g de castanhas descascadas
150 g de bolbo de funcho
4 camarões tigre grandes
2 unidades de anis estrelado
0,2 l de caldo de aves
0,3 l de leite meio gordo
60 g de manteiga
anis estrelado em pó q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite de trufas brancas q.b.

Modo de Preparação

1. Para o crema de castanhas, numa frigideira antiaderente, salteie as castanhas e o funcho cortado aos bocados com um fio de azeite, sem deixar alourar. Junte as estrelas de anis e cubra com o leite e o caldo de aves.
2. Deixe cozer lentamente juntando mais caldo quando necessário.
3. Acrescente uma noz de manteiga e quando as castanhas estiverem cozidas, retire o anis e triture o preparado num copo misturador.
4. Passe por um passador de rede e leve de novo ao lume. Tempere com sal, um pouco de pimenta e anis estrelado. Reserve.
5. Descasque o camarão e retire a tripa. Tempere com sal e pimenta e salteie numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.
6. Aqueça o crema de castanhas e rectifique os temperos.
7. Emulsione com a varinha mágica até formar uma espuma.
8. Sirva num prato fundo e guarneça com o camarão cortado em fatias, um fio de azeite de trufas e uma folha de manjerição.

Sobre
os Ovos

Ovos Quentes

com caviar e tostinhas

Para 4 Pessoas

4 fatias de pão de forma

4 ovos grandes

1 colher de chá de cebolinho cortado bem fino

4 colheres de chá de caviar avruga

Modo de Preparação

1.Leve a ferver água suficiente para cobrir os ovos.

2.Apare as fatias de pão de forma e corte em palitos de cerca de 1 cm de largura. Coloque as tostinhas num tabuleiro que possa ir ao forno, tempere com sal, pimenta e um fio de azeite e torra no forno a 180°C durante 2 a 3 minutos ou até estarem douradas.

3.Coloque os ovos cuidadosamente na água com a ajuda de uma escumadeira. Dei xe cozer em lume brando durante 3 minutos. Retire, posicione-os num recipiente próprio e com a ajuda de uma faca retire cuidadosamente a parte superior da casca.

4.Tempere cada ovo com sal, pimenta e cebolinho. Coloque uma colher de chá de caviar em cima de cada e sirva de imediato com as tostinhas quentes.



Ovos mexidos

com farinheira e tostas de pão alentejano

Para 4 Pessoas

1 farinheira
6 ovos
1 pão alentejano
50 g de chalotas picadas
1 colher de café de folhas de tomilho.
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal para terminar

Modo de Preparação

1. Coza a farinheira em água sem tempero nenhum.
2. Prepare as tostas. Corte o pão em fatias finas e coloque-as num tabuleiro. Tempere com sal, pimenta e um fio de azeite. Leve a torrar no forno a 180°C durante 5 minutos ou até ficarem douradas.
3. Parta os ovos, mexa-os com umas varas e adicione a farinheira (a que se retirou a pele e foi migada com um garfo). Tempere com sal, pimenta e tomilho.
4. Numa frigideira antiaderente aqueça o azeite em lume médio e adicione as chalotas. Deixe-as cozinhar até ficarem translúcidas mas sem que ganhem cor.
5. Aumente o lume e adicione de imediato os ovos. Mexa energicamente e retire do lume assim que começarem a coagular. Continue a mexer até ficarem completamente coagulados mas ainda bastante húmidos. Sirva imediatamente.
6. Acompanhe com as tostinhas ao lado e termine com uns cristais de flor de sal.

Em Pormenor

Esta receita simples e rápida de fazer depende essencialmente da qualidade da farinheira que comprar. Escolha bem e vai ver que com bons produtos é mais fácil cozinhar.



Ovos Estrelados

com ratatouille

Para 4 Pessoas

4 ovos
150 g de beringela
150 g de courgette
75 g de pimento encarnado
150 g de tomate chucha sem pele nem sementes
100 g de cebola
100 g de cogumelos
1 dente de alho
azeite q.b.
1 raminho de tomilho
1 folha de louro
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal para terminar

Modo de Preparação

1. Comece por cortar os legumes em cubos. Escalde e pele o tomate, retire-lhe as sementes e corte-o também em cubos.

2. um tacho largo aqueça o azeite em lume médio. Salteie ligeiramente a cebola até que fique translúcida mas sem ganhar cor. Junte o louro e o dente de alho esmagado. Acrescente os restantes legumes por ordem de cozedura, ou seja: primeiro o pimento, depois a beringela e a courgette, os cogumelos e finalmente o tomate. É importante deixar cada legume ficar cozido mas ainda com uma textura firme antes de adicionar o seguinte. Rectifique os temperos com sal e pimenta e deixe cozer tapado durante 5 a 8 minutos. Rectifique novamente os temperos e reserve quente.

3. Para estrelar os ovos, numa frigideira antiaderente aqueça um fio de azeite. Parta os ovos para dentro de taças e deite-os cuidadosamente na frigideira. Deixe cozinhar até que clara esteja completamente coagulada mas a gema ainda se encontre líquida.

4. Sirva o ratatouille com os ovos estrelados por cima e termine com uns cristais de flor de sal e pimenta preta moída no momento.



Ovos Escalfados

com espargos, salmão e molho holandês

Para 4 Pessoas

4 ovos
12 espargos verdes
4 fatias de salmão fumado
30 g de manteiga
vinagre q.b.
molho holandês 100ml
(v. receita a pag xx deste livro)

Modo de Preparação

1. Retire a parte inferior, fibrosa, dos espargos e descasque-os. Coza-os em água a ferver com muito sal durante 1 a 3 minutos. Retire-os imediatamente com a ajuda de uma escumadeira e arrefeça-os em água com gelo e sal, para que mantenham a cor. Escorra-os e seque-os num pano ou em papel de cozinha. Reserve.

2. Prepare o molho holandês. (ver receita pág. X)

3. Escalfe os ovos como descrito para os ovos benedict.

4. Corte cada espargo em três partes. Derreta um pouco de manteiga em lume médio e aqueça os espargos.

5. Sirva em pratos rasos uma cama de espargos com o salmão por cima e um ovo a terminar. Adicione uma generosa porção de molho holandês e sirva de imediato.



Ovos Benedict

Para 4 Pessoas

4 ovos
4 fatias de brioche
4 fatias de bacon
vinagre q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
molho holandês q.b.

Modo de Preparação

1. Para escalfar os ovos, ferva a água temperada com sal e vinagre (numa proporção de 1 l de água para 100 ml de vinagre). Baixe o lume para o mínimo até a água parar de ferver. E adicione um pouco de água fria. Cerca de 4 colheres de sopa. Parta os ovos para taças ou chávenas. Adicione os ovos à água um a um. Deixe cozer até a clara coagular mas a gema ficar ainda líquida no interior. Retire e reserve quente.

2. Torre o brioche.

3. Salteie o bacon e coloque-o por cima do brioche, termine com o ovo escalfado por cima.

4. Cubra com molho holandês e sirva de imediato.

Em Pormenor

O grande Chef e gourmet Carioca, José Hugo Celidônio, ofereceu-me, numa visita que fiz a sua casa no Rio de Janeiro, um dos seus livros. Lá encontrei algumas destas histórias que reproduzo neste livro por achar maravilhosas. Acredita-se que esta receita nasceu no Waldorf-Astoria Hotel, em Nova York. Quando um comilão de Wall street chamado Lemuel Benedict, chegou ao pequeno-almoço ainda de ressaca, e percorrendo mirando bem o buffet compôs o seu primeiro prato de muitos: fatia de pão de forma torrado com manteiga, em cima fatias de bacon, no topo um ovo pochê e por fim regou tudo com molho holandês. O famoso maître do Waldorf, Óscar Tschirky, que assistiu aquele ritual, gostou e refinou a receita, baptizando-a com o nome do Comilão.



Sobre as Massas e Risottos

Linguine com Açafrão

e mexilhões

Para 4 Pessoas

250 g de linguine
1 kg de mexilhões
200 g de alho francês
açafrão 8 filamentos
manteiga q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Num tacho largo com um dedo de água abra o mexilhão já lavado e escovado.
2. Separe o mexilhão da casca e retire a «barba», deixando alguns com casca para decorar. Passe o caldo por um passador fino e depois por um pano e reserve.
3. Lave bem e corte finamente o alho francês. Leve ao lume com um pouco de manteiga e deixe suar, tempere e adicione caldo dos mexilhões suficiente para cobrir e os filamentos de açafrão, tape e deixe estufar (5-6 minutos).
4. Retire do lume, triture juntamente com dois ou três mexilhões e passe por um passador. Reserve.
5. Coza a massa.
6. Numa frigideira aqueça o molho e rectifique os temperos. Adicione a massa cozida e os mexilhões. Envolve bem. Sirva imediatamente decorando com os mexilhões que reservou.



Massa Fresca

simples

Para 4 Pessoas

30 ml de água ou a necessária
30 ml de azeite
450 g de farinha
4 ovos
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1.Numa tigela misture o sal e a farinha e faça um buraco no centro onde vai colocar os ovos, a água e o azeite. Trabalhando rapidamente, envolva a farinha com os ingredientes líquidos até se soltar das paredes do recipiente. À medida que trabalha a massa ajuste a consistência com água ou farinha se for necessário (também pode fazer a massa numa batedeira eléctrica com o acessório em gancho ou num robot de cozinha).

2.Passe a massa para uma superfície de trabalho polvilhada com farinha e trabalhe-a até ganhar uma textura lisa e elástica. Forme uma bola, cubra com película aderente e deixe a massa «relaxar» no frio durante pelo menos uma hora.

3.Estenda-a então em bandas finas utilizando para o efeito uma máquina de esticar massa (existem diversas marcas no mercado, manuais ou eléctricas, mas em última hipótese pode sempre utilizar um rolo).

4.Corte-a com a forma desejada seque-a ligeiramente em cima de um peneiro. A massa está pronta para ser utilizada.

Em Pormenor

A esta receita básica pode acrescentar variantes:
Pimenta preta: adicione umas boas voltas do moinho à farinha e ao sal antes de adicionar os ingredientes líquidos.

Espinafre: um punhado (170 g) de espinafre cozido brevemente, bem escorrido, espremido e triturado num robot de cozinha vai dar-lhe um verde fantástico. Adicione apenas mais 80 a 100g de farinha para ajustar a consistência.

Açafrão: faça uma infusão com filamentos de açafrão na água que vai adicionar à farinha. Vai tingir-se de um amarelo perfumado.

Gnocchi de Azeitonas

com queijo fresco

Para 4 Pessoas

250 g de batata roxa
80 g de queijo fresco
40 g de azeitonas sem caroço
75 g farinha
2 gemas de ovo
7 folhas de manjerição
10 folhas de salsa
sal q.b.
pimenta q.b.
sal grosso q.b.

Modo de Preparação

1.Asse as batatas cobertas com sal grosso no forno a 240°C durante aproximadamente 1h30m ou até estarem bem assadas (com a ajuda do bico de uma faca afiada espete a batata, se não oferecer resistência significa que já está assada).

2.Retire a pele às batatas e passe no passevite. Junte o queijo fresco bem escorrido, a farinha peneirada, as azeitonas picadas e bem secas, as gemas e as ervas picadas. Tempere com sal e pimenta e amasse tudo.

3.Coloque a massa numa bancada bem lisa, de preferência de pedra, polvilhada com farinha e volte a amassar mais um pouco até se soltar bem das mãos e ser fácil de moldar.

4.Faça um cilindro de 1 cm de diâmetro com a massa e com uma faca pequena corte rolinhos de 2 cm.

5.Se quiser guardar a massa congele-a, caso contrário coza em água fervente com um fio de azeite e sal. Quando vierem à superfície, estão cozidos (1 a 2 minutos).

Gnocchi de Queijo Fresco

com cogumelos, azeite de manjeriço

Para 4 Pessoas

para os gnocchi

250 g de batata roxa

100 g de farinha

2 gemas

1 colher de sopa de folhas de manjeriço

1 colher de sopa de folhas de salsa

100 g de queijo fresco

sal q.b.

pimenta q.b.

sal grosso q.b.

para os cogumelos

50 g de cogumelos portobello

50 g de cogumelos de paris

2 dentes de alho picado

1 colher de chá de folhas de salsa

azeite q.b.

azeite de manjeriço q.b. (pág. xx)

Modo de Preparação

1. Asse a batata coberta com bastante sal grosso no forno a 190°C durante 40 min a 1 hora. Retire todo o sal, descasque-as e reduza a puré.

2. Coloque o puré num tacho, e aqueça em lume brando mexendo sempre até que fique bem suave e descole dos lados (muito cuidado para não pegar, esta operação serve para secar as batatas).

3. Numa tigela trabalhe o puré morno com as gemas, a farinha, as ervas picadas, o queijo fresco, sal e pimenta.

4. Passe a massa para uma superfície enfarinhada e trabalhe até ficar homogénea.

5. Faça cilindros de 1,5 cm de diâmetro, corte em unidades de 2 cm e role com os dentes de um garfo para criar a forma característica.

6. Pode congelar directamente ou cozê-los e refrigerar até 3 dias antes de os usar.

7. Salteie o alho picado ligeiramente em azeite bem quente, adicione os cogumelos laminados continue a saltear em lume bem forte. Tempere bem com sal e pimenta e termine com a salsa picada.

8. Numa frigideira anti-aderente, core bem os gnocchi dos dois lados em azeite, escorra a gordura e acrescente um pouco de manteiga.

9. Sirva os gnocchi bem quentes num prato fundo com os cogumelos por cima e um fio de azeite de manjeriço em volta.



Esparguete com Espargos

e manteiga de laranja

Para 4 Pessoas

300 g de esparguete
12 espargos verdes
azeite q.b.
50 g de manteiga de laranja (pág.xx)

Modo de Preparação

- 1.Branqueie os espargos em água a ferver com bastante sal, durante 1 a 3 minutos. Arrefeça-os de imediato em água com gelo e sal, para que mantenham a cor e não percam a textura crocante.
- 2.Coza o esparguete em água com sal e um fio de azeite.
- 3.Enquanto isso corte os espargos, e passe-os por manteiga de laranja. Escorra a massa e junte aos espargos.
- 4.Corrija os temperos com sal e pimenta e sirva de imediato.

Em Pormenor

Uma massa simples que apetece num dia de Verão. Pode substituir a manteiga de laranja por outra manteiga aromatizada

Esparguete com Pesto

Para 4 Pessoas

250 g de esparguete
20 g de pesto (pág. xx)
2,5 l de água
20 g de sal
azeite q.b.
manteiga q.b.
parmesão q.b.

Modo de Preparação

- 1.Leve a ferver a água com o sal e um fio de azeite
- 2.Adicione o esparguete e mexa para separar os fios. Cozinhe até estarem tenros mas não moles. Siga a instrução da embalagem em relação aos minutos de cozedura.
- 3.Escorra a massa e passe para uma frigideira, adicione um pouco da água da cozedura e o pesto.
- 4.Envolva a massa no molho salteando ou com a ajuda de uma colher, ligue com manteiga e parmesão ralado na altura. Sirva imediatamente.

Em Pormenor

Poderá em vez do pesto juntar somente azeite de manjerição (pág. xx)

Raviolli de Ricotta

espinafres e presunto

Para 4 Pessoas

1 receita de massa fresca simples
água para cozer
sal q.b.
óleo q.b.
manteiga q.b.
parmesão q.b.
para o recheio
200 g de folhas de espinafre
50 g de ricota
50 g de presunto fatiado
5 g de folhas de manjeriço
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Para preparar o recheio, lave bem as folhas de espinafre, escorra e seque-as num pano. Num tacho largo aqueça um pouco de manteiga, adicione o espinafre, tempere bem e deixe cozer tapado durante cerca de 30 segundos a um minuto. Mexa, escorra bem e pique com uma faca de chefe. Corte o presunto em juliana. Envolve todos os ingredientes e tempere bem com sal e pimenta. Reserve no frio.
2. Estenda a massa numa tira de 15 cm de largura e 1 a 2 mm de espessura.
3. Coloque uma porção de recheio com intervalos regulares sempre no centro da banda. Pincele a massa com água e dobre a massa ao meio, tendo o cuidado de retirar bem todo o ar para que os raviolli não rebentem aquando da cozedura.
4. Utilizando um corta massas circular ou um copo, corte os raviolli. Aperte as pontas com os dedos para selar.
5. Salteie os raviolli com um pouco de manteiga e junte água ou caldo de galinha. Deixe cozer aproximadamente 3 minutos até estarem cozidos mas al dente. Termine com um pouco de parmesão

Risotto de Queijo Azul

salada de pêra e rúcola

Para 4 Pessoas

280 g de arroz carnarolli ou arbório
60 g de manteiga de queijo azul. (pág. xx)
1 dl de vinho branco
1 colher de sopa de cebola picada
1 pêra
20 folhas de rúcola
4 nozes
vinagre balsâmico q.b.
caldo de legumes q.b. (pág. xx)
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Risotto: refogue a cebola picada sem deixar alourar. Assim que estiver translúcida junte o arroz e envolva bem no azeite. Refresque com o vinho branco. Deixe evaporar o vinho e junte um pouco de caldo de legumes.
2. Deixe o arroz absorver o caldo e volte a juntar mais caldo. Repita esta operação até o arroz estar cozido, sem nunca parar de mexer.
3. Assim que o arroz estiver cozido, retire do lume e ligue com a manteiga de queijo azul.
4. Para finalizar o risotto corrija os temperos com sal e pimenta para que fique a seu gosto. Lembre-se sempre de provar.
5. Salada de pêra: Enquanto termina o risotto, corte a pêra com pele em tiras fininhas e parta as nozes em quatro, junte a rúcola e tempere com o azeite, o vinagre balsâmico, de preferência branco, sal e pimenta. Sirva de imediato o risotto com a salada de pêra e rúcola.

Risotto de Farinheira

com couve

Para 4 Pessoas

280g de arroz carnaroli
1 colher de sopa de cebola picada
1dl de vinho branco
200 g de couve lombarda
azeite q.b.
caldo de legumes q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
para a manteiga de farinha:
200 g de manteiga
200 g de farinha

Modo de Preparação

1. Prepare a manteiga de farinha. Coza a farinha e reduza-a, já sem pele, a uma pasta com a ajuda de um robot de cozinha. Numa batedeira equipada com o acessório em forma de pá emulsione a manteiga juntamente com a farinha até que mude ligeiramente de cor e fique leve e cremosa. Rectifique os temperos. Refrigere até utilizar.

2. Arranje a couve e corte em juliana. Coza em água a ferver com sal durante 3 minutos. Retire e refresque de imediato em água com gelo e sal. Reserve.

3. Aqueça o azeite em lume médio num tacho largo e salteie a cebola até que fique translúcida mas sem ganhar cor. Adicione então o arroz e envolva bem no azeite. Refresque com o vinho branco.

4. Assim que o vinho branco evaporar adicione caldo

quente suficiente para cobrir o arroz, tempere com sal. Para que o arroz não se cole ao fundo do tacho e para soltar o amido que lhe confere a textura cremosa característica, o risotto tem de ser mexido frequentemente durante toda a cozedura. Deixe o caldo ser completamente absorvido antes de adicionar nova porção de líquido e vá repetindo o processo até que o arroz esteja completamente cozido mas ainda mantendo alguma textura (al dente).

5. Quase no fim da cozedura do arroz junte a couve.

6. Assim que o arroz se encontre no ponto retire-o do lume e termine com a manteiga de farinha. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

7. Poderá guardar um pouco de farinha, para saltear e guarnecer o risotto.



Risotto de Coentros

e salmão em unilateral

Para 4 Pessoas

280 g de arroz carnarolli ou arbório
1 colher de sopa de cebola picada
1 dl de vinho branco
600 g de salmão
30 folhas de coentros
caldo de legumes q.b.
azeite 2 dl
flor de sal q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

- 1.Azeite de coentros: Emulsione, num copo misturador o azeite com as folhas de coentros e um pouco de flor de sal. Reserve refrigerado.
- 2.Risotto: Refogue a cebola picada sem deixar alourar. Junte o arroz, envolva bem no azeite e refresque com o vinho branco.
- 3.Deixe evaporar o vinho e vá juntando um pouco de caldo de legumes. Deixe o arroz absorver e vá juntando mais caldo. Repita esta operação até o arroz estar cozido, sem parar de mexer.
- 4.Assim que o arroz estiver cozido, retire-o do lume, e ligue com o azeite de coentros que preparou previamente.
- 5.No final, para que fique a seu gosto, corrija os temperos com sal e pimenta.
- 6.Para o salmão: salteie as tranches com um fio de azeite numa frigideira antiaderente durante 4 a 5 minutos só dum lado, vire o lado e deixe cozinhar 30 segundos.
- 7.Sirva de imediato para acompanhar o Risotto.

Risotto de Espargos Verdes

manteiga de limão e gengibre

Para 4 Pessoas

280 g de arroz carnarolli ou arbório
10 espargos verdes
1 dl de vinho branco
1 colher de sopa de cebola picada
100 g de manteiga
1 colher de café de gengibre picado
caldo de legumes q.b.
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
sumo de limão q.b.

Modo de Preparação

- 1.Manteiga de limão e gengibre: Deixe a manteiga à temperatura ambiente até atingir a consistência de uma pomada. Assim que estiver como desejado, junte-lhe o limão e o gengibre picado e misture bem. Enrole em película aderente, fazendo um rolo e reserve no frigorífico.
- 2.Risotto: Coza os espargos em água a ferver com bastante sal durante 1 a 3 minutos. Arrefeça em água com gelo e sal. Reserve.
- 3.Refogue a cebola picada sem deixar alourar. Assim que estiver translúcida Junte o arroz, envolva bem no azeite e refresque com o vinho branco. Deixe evaporar o vinho e junte um pouco de caldo de legumes.
- 4.Deixe o arroz absorver o caldo e volte a juntar mais caldo. Repita esta operação até o arroz estar cozido, sem nunca parar de mexer.
- 5.A dois minutos do fim da cozedura junte as pontas dos espargos. Assim que o arroz estiver cozido, retire do lume, ligue com uma noz de manteiga de limão e gengibre que já preparou.
- 6.Para finalizar corrija os temperos com sal e pimenta e sirva de imediato.

Risotto de Cogumelos

portobello

Para 4 Pessoas

280 g de arroz carnarolli ou arbório
100 g de portobello
1 noz de manteiga
1 dl de vinho branco
1 colher de sopa de cebola picada
1 colher de café de alho picado
1 colher de café de salsa picada
parmesão ralado no momento
caldo de galinha q.b.
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1.Cogumelos: Salteie os cogumelos, depois de bem limpos, numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente. Junte o alho picado, tempere com sal e pimenta e finalize com a salsa picada. Reserve.

2.Risotto: refogue a cebola picada sem deixar alourar. Assim que estiver translúcida junte o arroz, envolva bem no azeite e refresque com o vinho branco. Deixe evaporar o vinho e junte um pouco de caldo de galinha.

3.Deixe o arroz absorver o caldo e volte a juntar mais caldo. Repita esta operação até o arroz estar cozido, sem nunca parar de mexer.

4.Depois de cozinhar o arroz 12 minutos, junte os cogumelos e prossiga a cozedura normalmente.

5.Deixe o arroz acabar de cozer, retire-o do lume e ligue-o com uma noz de manteiga e o parmesão.

6.Para finalizar corrija os temperos e sirva de imediato.

Em Pormenor

Se a frigideira for muito pequena, aconselho a saltear os cogumelos em duas vezes. Quando tem o azeite bem quente, como se pede, e junta uma grande quantidade de cogumelos o azeite arrefece rapidamente e em vez de conseguir saltear, vai cozer os cogumelos



Sobre o
Mar

A escolha do Peixe

Saber escolher o peixe é fundamental. O sucesso da nossa receita depende acima de tudo da frescura do peixe, da sua qualidade. Para ter a certeza de que compra peixe fresco, guie-se pelos seguintes conselhos:

Olhos

Devem estar salientes e brilhantes, nunca baços e afundados.

Odor

Se tiver dúvidas não hesite em cheirar o peixe, deve cheirar a mar, a algas marinhas, um odor fresco e suave. O cheiro a amoníaco, ainda que ligeiro, é sinal de deterioração.

Escamas

Devem estar fortemente aderentes e brilhantes. Verifique se o peixe apresenta uma ligeira viscosidade transparente na pele e brilho metálico. Se o peixe perdeu escamas, quer dizer que perdeu também frescura.

Pele e Carne

A pele deve estar esticada e com uma boa cor. A carne deve ser firme e elástica (quando pressionada volta rapidamente ao lugar).

Abdómen

Deve encontrar-se bem fechado e elástico, nem inchado nem despedaçado, e sem manchas.

Ânus

Hermeticamente fechado.

Guelras

Húmidas, brilhantes, rosa ou vermelho sangue, nunca acinzentadas ou acastanhadas.



Classificação

Nutricional

Os peixes podem ser classificados a partir do conteúdo em gordura (percentagem de lípidos). Quanto maior for o conteúdo em lípidos, menor é o seu conteúdo em água e inversamente. O conteúdo em gorduras varia, também, segundo a épocaExistem peixes gordos e peixes magros. Vejamos:Peixes magros, menos de 5% em lípidos; Peixes meio-gordos, de 5% a 10% em lípidos; Peixes gordos, mais de 10% em lípidos.

Peixes magros

- Anchova
- Solha
- Dourada
- Rodvalho
- Cação malhado
- Linguado
- Perca
- Pescada
- Raia
- Bacalhau

Peixes meio-gordos

- Salmonete
- Sardinha
- Sável
- Cavala
- Bonito (semelhante ao atum)
- Truta

Peixes gordos

- Enguia
- Atum fresco
- Atum em água
- Salmão fresco
- Lampreia
- Moreia

A Estação

Tal como para as frutas e legumes, existem estações para o peixe de mar ou de água doce e para os produtos do mar em geral. Durante os períodos de abundância das pescas em plena estação, os produtos são geralmente mais baratos e bastante mais saborosos.

Dourada

Todo o ano (melhor na Primavera e no Verão)

Robalo

Todo o ano, maior abundância no Inverno

Salmonete

Todo o ano, melhor na Primavera

Atum

Todo o ano

Cavala

Primavera até princípio de Outono

Pregado

Todo o ano

Linguado

Inverno, Primavera e fins de Outono

Raia

Todo o ano

Tamboril

Fim de Primavera, Verão e princípios de Outono

Sardinha

Primavera e Verão

Enguia

Fim de Verão e princípios de Outono

Conser vação

Sempre depois de retiradas as vísceras e as guelras, conserve o peixe em muito gelo, num tabuleiro com furos que possibilite que a água escorra quando o gelo derrete, para não ficar em contacto com o peixe e assim danificá-lo. Se já tiver o peixe em filetes ou tranches, conserve-o embrulhado em película aderente no frigorífico a 3°C. Não o conserve nunca mais de 2 dias antes de o cozinhar.

Como Servir

O peixe tradicionalmente é servido inteiro, ou arranjado em filete, em tranches (sem espinhas) ou cortado em postas.

A Porção ideal

Peixes Pequenos

As pequenas peças de peixe são servidas à razão de várias por pessoa (sardinhas, carapaus...)

Peixe inteiro

Num peixe de 200 a 250g em bruto, servido inteiro, cabe uma peça por pessoa, tendo em conta que após ser arranjado o aproveitamento é de aproximadamente 120 a 150g.

As Tranches

Depois de separados os filetes e totalmente despinhados, os peixes devem ser divididos em tranches (130 a 150 g por pessoa).

As Postas

Postas de peixes redondos de 2 a 3 cm de espessura, de acordo com o tamanho do peixe (180/200 g por pessoa).

Cozedura

Com a sua versatilidade, o peixe é alimento que prefiro trabalhar. Oferece uma variedade de texturas e sabores maior que qualquer outra proteína. A qualidade do peixe é, sem dúvida, o factor principal no resultado do prato servido. O peixe, ao contrário de muitas carnes, tem pouco colagénio, e por isso, a sua carne é bem mais tenra e necessita de uma cozedura bem menos demorada.

Um dia alguém disse que a arte nasce da colaboração de Deus com o artista e que resulta melhor quando o artista tem menos participação. Podia ter sido dito em relação à elaboração de um prato de peixe fresco. A verdade é que cada vez mais procuramos conservar e promover o sabor dos alimentos. No peixe este «mandamento» toma ainda maiores proporções. O tempo de cozedura de um peixe tem de ser controlado ao minuto e muitas vezes ao segundo. A albumina no seu interior, que lhe confere o sabor e suculência, começa imediatamente a destruir-se assim que o peixe passa da temperatura ideal no seu interior. Com a prática e muitas vezes com a ajuda de uma sonda com um termómetro, conseguimos a excelência na cozedura do peixe. Quando nos chega à mesa sentimos que foi acabado de pescar e transporta com ele todo o sabor a algas marinhas, um profundo aroma a mar e a suculência desejada.

Camarão Tigre

grelhado com manteiga de ervas, arroz perfumado do vietnam

Para 4 Pessoas

4 camarões tigre grandes
manteiga de laranja e ervas (pág. xx)
200 g de arroz perfumado do Vietnam
1 colher de café de gengibre
vinagreta de moscatel q.b.
1 noz de manteiga
rúcola q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Coza o arroz em água fervente, temperada com sal, gengibre e uma noz de manteiga. Reserve quente.
2. Com a ajuda de uma faca de serra abra os camarões ao meio no sentido vertical, começando a cortar pelo lado da barriga. Tempere bem com sal e um pouco de pimenta. Numa grelha bem quente, grelhe-os com casca virada para a grelha e quando começarem a mudar ligeiramente de cor, a ficar mais esbranquiçados e firmes cubra com um pouco da manteiga de laranja e ervas.
3. Deixe cozinhar mais um pouco até a manteiga derreter por completo. Se necessário termine a cozedura no forno. Tenha atenção para que os camarões não cozinhem demais.
4. Tempere a rúcola com a vinagreta de moscatel.
5. Sirva os camarões com o arroz e a saladinha de rúcola.



Arroz de Marisco

à maneira de Maria de Lourdes Modesto

Para 4 Pessoas

350 g de arroz carolino
1 kg berbigão
300 g de amêijoas
250 g de camarão
4 carabineiros
3 dentes de alho grandes
1 molho de coentros
1,5 dl de azeite virgem extra
sal q.b.
pimenta q.b.
piripiri q.b.

Modo de Preparação

1. Ponha o berbigão e as amêijoas em água abundante com sal (80 g de sal para cada litro de água) durante 2 a 3 horas, para que vão largando a areia.

2. Deite um copo de água num tacho e leve ao lume, junte o berbigão e depois as amêijoas, retirando-os à medida que forem abrindo.

3. Retire os mariscos das conchas e reserve a água.

4. Coza os carabineiros e os camarões em água a ferver, temperada com sal só o tempo necessário para se poderem descascar (1 a 3 minutos, dependendo do tamanho.) Retire as carapaças e as cabeças aos camarões, deixando a cabeça e a barbatana caudal aos carabineiros.

5. Coza as cascas e as cabeças dos mariscos na água em que cozeram. Triture tudo no copo misturador ou com a varinha e junte a água que os berbigões e as amêijoas largaram ao abrirem. Coe tudo através de uma gaze dupla.

6. Pique os dentes de alho e uma parte dos coentros e leve ao lume com o azeite. Deixe alourar os alhos muito ligeiramente e regue com a água dos mariscos, que deve medir no mínimo 3 vezes o volume do arroz, se necessário acrescente água simples.

7. Prove o preparado para ver se está bom de sal, junte um pouco de pimenta e em seguida, com o caldo a ferver, introduza o arroz passado por água corrente e um pouco de piripiri.

8. Deixe cozer o tempo necessário para que fique com a consistência desejada, e dois minutos antes do fim da cozedura, junte o berbigão, as amêijoas e o camarão.

9. Rectifique os temperos e sirva os carabineiros sobre o arroz e se desejar polvilhe com um pouco mais de coentros. Não deixe arrefecer.



Salmonete na Frigideira

com gnocchis de azeitonas,
e queijo fresco, azeite de
manjeriço

Para 4 Pessoas

8 filetes de salmonete
6 colheres de sopa de azeite de manjeriço
(página x)
24 gnocchis de azeitona (pág. x)
50 g de rúcola
20 g de manteiga
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.

Modo de Preparação

1. Coza os gnocchis em água a ferver temperada com sal e um fio de azeite. Assim que vierem ao de cima transfira-os imediatamente para um recipiente com água e gelo. Deixe-os arrefecer completamente, escorra-os e seque-os num pano. Reserve no frio.

2. Tempere os gnocchis com sal. Coloque-os numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite. Leve a frigideira a lume médio e deixe os gnocchis ganharem cor, vire-os e adicione a manteiga, deixe ganhar cor do segundo lado sem, no entanto, deixar que a manteiga se queime. Retire-os e mantenha quentes.

3. Tempere o salmonete com sal. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente até ficar bem quente. Coloque-os com a pele para baixo e pressione suavemente com a ajuda de uma espátula para conseguir uma cozedura uniforme. Deixe os filetes cozinhar até dois terços da sua carne ter mudado de cor. Vire-os e deixe cozinhar mais alguns segundos. Retire e sirva imediatamente acompanhado com os gnocchis, um pouco de rúcola temperada com azeite de manjeriço, sal e pimenta e enfeite com mais um fio de azeite de manjeriço em volta.

Em Pormenor

O salmonete, um peixe que está no seu melhor na altura da primavera, devido à sua alimentação tem um forte sabor a mar, quase a marisco. Deve ser obrigatoriamente pouco cozinhado. Se cozer demais perde toda a sua suculência. Entretenha-se a retirar-lhe as espinhas antes de o cozinhar pois podem-se tornar incomodativas.



O meu Bacalhau

à Braz com camarão e alho arancês

Para 4 Pessoas

300 g de bacalhau desfiado e demolido
100 g de camarão 40/50 cru e descascado
550 g de batatas
1 alho francês cortado em rodela muito finas
5 ovos + 2 gemas
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa de salsa picada
20 azeitonas pretas descaroçadas e cortadas em laminas
4 dl de azeite virgem extra
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1.Num tacho coloque 1 dl de azeite e refogue o alho picado e o alho francês em rodela finas. Deixe cozinhar em lume brando, até o alho francês ficar translúcido.

2.Descasque as batatas e corte em rodela muito finas, 2 mm aproximadamente, e de seguida em tiras. (Deve ficar uma espécie de uma palha). Lave as batatas em água abundante para eliminar o amido, escorra-as e seque-as com um pano. Coloque num tacho os restantes 3 dl de azeite e frite as batatas até estarem bem louras mas sem secarem demasiado. Escorra-as e reserve.

3.Bata ligeiramente os ovos e as gemas e tempere com um pouco de sal e pimenta.

4. Junte o bacalhau e os camarões ao refogado do alho francês e mexa cuidadosamente. Junte as batatas e envolva-as de maneira a ficarem totalmente integradas. Já com o lume no mínimo, junte os ovos e mexa rapidamente. Retire do lume para não deixar os ovos cozinhareem demais. Junte a salsa e as azeitonas, corrija os temperos e sirva de imediato.



Bacalhau Cozido

em azeite com puré de grão,
espinafres e azeite com azeitonas

Para 4 Pessoas

4 postas de bacalhau que já demolhou
0,5 l de azeite para cozer
3 dentes de alho
3 grãos de pimenta preta
2 de folhas de louro
300 g de grão-de-bico
chalota picada
200 g de folhas de espinafres limpas
manteiga q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite com azeitonas q.b. (pág. xx)

Modo de Preparação

1.Coloque o grão num recipiente alto e cubra-o com água abundante. Deixe demolhado durante pelo menos oito horas. Lave bem e coza-o em água temperada com um fio de azeite, um dente de alho esmagado, uma folha de louro e 2 grãos de pimenta. Deixe cozer até que fique macio. Escorra, (reserve alguma água da cozedura para rectificar a textura do puré) retire os aromáticos e reserve.

2.Para cozer o bacalhau, corte-lhe as barbatanas e seque-o muito bem com papel de cozinha. Coloque num tacho fundo e cubra com azeite até 2/3. Adicione 1 dente de alho esmagado, 1 folha de louro e 1 grão de pimenta. Leve a lume muito brando nunca deixando o azeite ferver e coza-o somente até começar a lascar. Retire-o imediatamente e retire a pele e as espinhasmaiores mantendo a posta inteira.

3.Para o puré de grão, aqueça um fio de azeite num tacho, salteie levemente a chalota até ficar translúcida mas

sem deixar ganhar cor. Adicione o grão cozido e tempere. Mexa ocasionalmente e deixe cozer até que o grão se desfaça. Transfira para um robot de cozinha ou copo misturador e triture muito bem. Adicione alguma água da cozedura para obter uma textura mais suave e lisa. Reserve quente.

2.Coloque uma noz de manteiga e um pouco de azeite num tacho largo, junte os espinafres e tempere com sal e pimenta. Mexa até estarem cozidos com um garfo em que espetou um dente de alho. (Não os coza demais, cerca de 1 minuto deve bastar). Escorra com a ajuda de uma colher ou garfo. Os espinafres têm de ser imediatamente consumidos após serem cozinhados, por isso tenha o bacalhau e o puré quentes e prontos a servir antes de os saltear.

3.Para servir. Coloque uma colher de puré no prato com os espinafres por cima e a posta de bacalhau ao lado. Termine com um risco do azeite com azeitonas.



Robalo Salteado

migas de poejo e saladinha de tomate

Para 4 Pessoas

1 kg de robalo muito fresco
200 g de pão de trigo com 2 dias
2 dentes de alho
4 folhas de poejo (se forem de boa qualidade, se não ponha mais para intensificar o sabor)
6 pétalas de tomate confitado (ver pág. xx)
2 unidades de tomate chucha

1 noz de manteiga
caldo de bivalves q.b. (ver página xx)
azeite de manjerição (ver pág. xx)
azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Arranje o peixe, retirando-lhe os filetes e, com a ajuda de uma pinça, livre-o de todas as espinhas. Corte em tranches e guarde refrigerado.
2. Corte o pão aos cubos e deixe-os de lado, só mais tarde vai precisar deles.
3. Para a saladinha de tomate, pele o tomate e retire-lhe as grainhas, cortando as pétalas do tomate em pequenos cubos. Reserve num recipiente onde posteriormente o possa temperar.
4. Para fazer as migas, pique o alho e refogue em azeite sem deixar alourar, junte o tomate confitado e o caldo de bivalves. Sem deixar levantar fervura pode começar a juntar o pão, mexendo sempre bem até que as migas comecem a soltar-se dos lados do tacho. Por fim regue com um fio de azeite e polvilhe com os poejos picados.
5. Atenção ao robalo! Salteie-o do lado da pele com um fio de azeite bem quente e de seguida baixe o lume e deixe cozer lentamente. Quando começar a ficar ligeiramente corado dos lados junto à frigideira, acrescente a manteiga e com a ajuda de uma colher regue-o bem para intensificar o sabor. Vire-o de lado e retire-o quando ao espetar um palito o peixe deixe de oferecer resistência.
6. Por fim, tempere a saladinha de tomate com azeite de manjerição, coentros picados, sal e pimenta.
7. Acompanhe o robalo com as migas e a salada de tomate.

Em Pormenor

De aspecto prateado, de carne muito saborosa e textura firme, ideal para cozer, este peixe é especialmente rico em cálcio, para além disso o robalo é um dos meus peixes de eleição e gosto dele cozinhado de variadíssimas maneiras. Esta porém é a minha preferida. A simplicidade da cozedura e dos temperos fazem-no saber ainda mais a mar. Compre-o sempre bem fresco.

Robalo em Crosta

com ervas aromáticas

Para 4 Pessoas

1,5 kg de robalo amanhado mas com escamas
2 kg de sal grosso
6 claras em castelo
50 g de farinha de trigo
1c. de chá de folhas de tomilho de limão
1c. de café de salsa picada

Modo de Preparação

1. Seque bem o peixe, espalhe metade do sal numa assadeira e ponha o peixe por cima. Coloque 1/3 das ervas na barriga do peixe.
2. Junte ao resto do sal as claras em castelo a farinha e as restantes ervas, amasse tudo muito bem até conseguir a consistência de uma areia molhada.
3. Cubra o robalo com esta pasta de sal e ervas e forme uma camada uniforme que tape completamente o peixe.
4. Leve ao forno aquecido a 200°C durante cerca de 40 minutos.
5. O peixe está cozido quando um palito espetado no lombo não oferecer resistência a entrar e a sair.

Em Pormenor

Este prato fica igualmente bom com uma dourada ou um pargo. É extremamente simples, mas causa um grande efeito à mesa. O peixe no sal não pode ser escamado.

Polvo Assado

com batata migada e grelos salteados

Para 4 Pessoas

1 polvo com 2 kg
100 ml de vinho tinto
1 cravinho
1 folha de louro
1/2 cebola
1 raminho de salsa
200 g de batatas para cozer
200 g de grelos de couve

Modo de Preparação

1.Coza o polvo em água fervente com 10% de vinho tinto, uma cebola, 3 grãos de cravinho, um raminho de salsa e uma folha de louro.

2.Quando o polvo estiver cozido separe os raios e reserve.

3.Faça um refogado com cebola picada, tomate aos cubos, pelado e sem grainhas, pimento em tiras, sal e pimenta.

4.Assim que o preparado estiver quase cozido, junte 3 colheres de sopa de vinho tinto, deixe apurar e reserve.

5.Arranje os grelos e coza-os rapidamente em água com sal. Coloque-os de imediato em água com gelo e sal, para quebrar a cozedura e assim manterem também uma cor viva.

6.Entretanto ponha a cozer as batatas com pele em água com sal, azeite, um alho esmagado e uma folha de louro.

7.Pele as batatas, se estiverem muito quentes segure-as com a ajuda de um garfo, e migue-as. Tempere-as com azeite, vinagre, sal e pimenta. Mantenha-as quentes.

8.Coloque o polvo num tachó de barro que possa ir ao forno. cubra com um pouco do refogado e leve ao forno para tostar.

9.Por fim, salteie os grelos numa frigideira com um fio de azeite e alho picado.

10.Sirva a batata no centro do prato e por cima os grelos salteados e os raios do polvo.

2 dentes de alho
2 dl de azeite
vinagre q.b.
50 g de cebola
50 g de tomate
30 g de pimento encarnado
sal q.b.
pimenta q.b.

Em Pormenor

Se o polvo for fresco, e não estiver certo de que é tenro, enrole-o num pano de cozinha e bata-o com o rolo da massa. Para que fique mais macio, o polvo deve ser ligeiramente cozido antes de ser assado.



Pregado Assado

no forno com batatinhas, legumes e manjeriço

Para 4 Pessoas

4 tranches de pregado
12 batatinhas novas
4 cebolas tenras
4 tomates chucha
1 dl de azeite
sumo de 1 limão
folhas de manjeriço q.b.
100 g de manteiga sem sal
100 ml de caldo de galinha
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal q.b.

Modo de Preparação

- 1.Retire a pele branca do pregado com a ajuda de uma faca com a lâmina bem fina e afiada.
- 2.Descasque as batatas novas e corte-as em fatias de 3 mm de espessura.
- 3.Descasque as cebolas e corte-as em rodela.
- 4.Retire o pedúnculo do tomate e corte-o em fatias de 4 mm. Tempere os legumes separadamente com um fio de azeite, sal e pimenta.
- 5.Coloque os legumes numa travessa de ir ao forno, faça 4 círculos, alternando cada legume. Tempere com um pouco de sumo de limão e umas folhas de manjeriço.
- 6.Aqueça o caldo de galinha e regue os legumes.
- 7.Tempere o pregado com sal e coloque cada tranche, com a pele preta virada para cima, por cima de cada roda de legumes. Regue com um fio de azeite e acrescente umas nozes de manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante aproximadamente 15 minutos.
- 8.Na altura de servir retire a pele e polvilhe com um pouco de flor de sal.

Dourada Grelhada

com manteiga de escargot

Para 4 Pessoas

2 douradas escamadas e limpas de 600 g cada
100 g de manteiga de escargot (pág. xx)
óleo vegetal q.b.

Modo de Preparação

- 1.Retire os filetes da dourada. Com a ajuda de uma pinça retire as espinhas centrais.
- 2.Aqueça bem a grelha e pincele-a com óleo vegetal. Tempere os filetes com sal fino e marque primeiro do lado da pele durante cerca de 3 a 5 minutos, vire-os cuidadosamente, coloque um medalhão da manteiga em cima de cada um e deixe cozinhar do lado da carne durante cerca de 1 minuto. A carne deve ficar cozida mas não demais. Para o verificar pode utilizar um palito, se atravessar o filete sem oferecer qualquer resistência está pronto.
- 3.Sirva de imediato acompanhado de uma boa salada.

Em Pormenor

Nesta receita, a dourada pode ser substituída por outro peixe ou acompanhada por uns legumes salteados num wok, só com um fio de azeite bem quente. Para não ter tanto trabalho, peça ao seu peixeiro para lhe retirar os filetes do peixe. Ou então grelhe-a inteira tendo sempre o cuidado para não passar demais.

Sobre a
Terra

Bochechas de Porco Preto

estufadas, tostas de pão alentejano, cebolinhas caramelizadas e tomate cereja cozido em azeite

Para 4 Pessoas

600 g de bochechas de porco
60 g de cenouras
40 g de cogumelos
30 g chalotas
30 g de alho francês
1 dente de alho
azeite q.b.
60 g manteiga
1 haste de tomilho
1/2 folha de louro

1 grão de pimenta da jamaica
200 ml. de vinho tinto
sal q.b.
12 unidades de tomate cereja
0,25 l de azeite para cozer
12 unidades de cebolinhas
4 fatias de pão alentejano com
cerca de 2 cm de espessura

Modo de Preparação

1. Limpe as bochechas de excessos de gordura. Marine-as com o vinho, os legumes cortados em pedaços, as ervas e as especiarias, de um dia para o outro (no mínimo 12 horas).

2. Retire as bochechas da marinada, escorra bem e seque com papel de cozinha. Num tacho largo em lume médio alto aqueça um fio de azeite e caramelize-as de um lado e de outro. Tempere com sal e retire. Repita o procedimento com os legumes da marinada juntando a manteiga e deixando caramelizar. Volte a colocar as bochechas e cubra com o vinho tinto, se necessário, acrescente um pouco de água. Quando o estufado levantar fervura, limpe as impurezas que se formam ao de cima. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 3 horas.

3. No fim da cozedura, retire as bochechas e passe o caldo por um passador com um pano, de maneira a retirar o excesso de gordura e todas as impurezas. Reduza o caldo, se necessário.

4. Lave bem o tomate cereja, seque-o e coloque-o num tacho, adicione um dente de alho esmagado, um raminho de tomilho e tempere com sal e pimenta.

5. Cubra com azeite e leve a lume muito brando sem

deixar ferver durante 10 a 15 minutos. Atenção, o tomate coze muito depressa, é fácil deixar que se torne num puré. Retire do azeite e reserve.

6. Descasque as cebolinhas. Num tacho largo aqueça um fio de azeite e salteie em lume forte até começarem a ganhar cor. Tempere com sal e pimenta e baixe o lume para o mínimo, tape e deixe cozinhar mexendo ocasionalmente durante cerca de 15 minutos.

7. Aqueça o forno a 180°C. Coloque as fatias de pão num tabuleiro e tempera-as com sal, pimenta e um fio de azeite. Leve a torrar até ficarem douradas (5 a 7 minutos).

8. Para servir: aqueça o molho até levantar fervura, baixe o lume e adicione uma noz de manteiga.

9. Emulsione para que se desenvolva um bom brilho.

10. Aqueça as bochechas, o tomate e as cebolinhas no forno. Sirva cada fatia de pão com os restantes ingredientes por cima e regue as bochechas com o molho. Termine com uns cristais de flor de sal.



Perna de Cabrito

Assada com Polenta de Azeitonas e Tomate Seco

Para 4 Pessoas

1 perna de cabrito com osso (2,5 a 3 kg)
3 dentes de alho
2 raminhos de tomilho
azeite q.b.
manteiga q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
cama de legumes
100 g de cenoura cortada em rodela
100 g de alho francês cortado em rodela
50 g de cogumelos de paris cortados ao meio
2 dl de vinho branco
2 dl de caldo de vitela (página)

para a polenta
1,5 l de caldo de galinha
200 g de farinha de milho grossa para polenta
60 g de manteiga
sal q.b.
pimenta q.b.
20 g de tomate seco
50 g de azeitonas pretas picadas

Modo de Preparação

1. Limpe a perna de cabrito de excessos de gordura.
2. Aqueça o forno a 200°C.
3. Faça uma pasta com alho, sal, pimenta e tomilho juntamente com um pouco de azeite, e barre o cabrito generosamente. Num tabuleiro coloque os legumes, o vinho branco e o caldo de vitela. Disponha o cabrito por cima e leve a assar no forno a 200°C durante 20 minutos, retire, baixe o forno para 120°C e volte a colocar até estar completamente assado mas ainda rosado no interior cerca de 1 hora.
4. Leve o caldo de galinha ao lume num tacho largo de fundo grosso. Adicione a farinha de milho em fio mexendo sempre. Reduza o lume e deixe cozer lentamente mexendo frequentemente até a polenta se descolar dos lados do tacho. Retire o tacho do lume. Envolve a manteiga, mexendo vigorosamente.
5. Adicione então o tomate seco picado e as azeitonas. Rectifique os temperos.
6. Retire a perna de cabrito do forno e deixe descansar cerca de 10 minutos em local quente e corte-a então em fatias.
7. Passe o molho por um passador, ligue com uma noz de manteiga e rectifique os temperos.
8. Sirva imediatamente com a polenta acabada de fazer e o molho.



Magret de Pato

chips de batata doce, feijão verde estufado e coentros

Para 4 Pessoas

2 magret de pato
para o estufado
200 g de feijão verde
1 dente de alho
1 colher de sopa de folhas de coentros
1 colher de chá de raspa de limão confit (opcional)
para as batatas fritas
250 g de batata-doce
óleo para fritar
sal q.b.
pimenta q.b.
sumo de lima q.b.

Modo de Preparação

- 1.Lave o feijão verde, retire a parte fibrosa dos lados e corte-o em juliana. Num tacho largo aqueça um fio de azeite e salteie o feijão com um dente de alho esmagado e o limão confit. Tempere e deixe estufar em lume brando até ficar ten ro. Reserve.
- 2.Lave bem a batata-doce, seque-a com papel de cozinha e corte-a em fatias muito finas (é recomendável o uso de uma mandolina). Aqueça o óleo e frite as batatas até ficarem douradas dos dois lados mexendo ocasionalmente. Retire e escorra em papel absorvente. Tempere com sal, pimenta e sumo de lima.
- 3.Faça cortes em zig-zag na pele do pato sem chegar à carne, tempere com sal. Salteie primeiro do lado da pele numa frigideira bem quente sem gordura nenhuma. Deixe ganhar alguma cor e baixe o lume para médio baixo. Cozinhe até três quartos do magret

- 5/6 min) tendo sempre o cuidado de retirar o excesso de gordura que se vai formando (a pele deve ficar crocante), vire-o e deixe cozinhar mais 1 a 2 minutos. Retire e deixe descansar 6 a 10 minutos em local quente, coberto com papel de prata, antes de laminar.
- 4.Para servir. Aqueça o feijão verde, termine com os coentros picados e rectifique os temperos. Corte cada peito de pato em oito bocados. Disponha um montinho de feijão verde em cada prato com o pato em leque e as batatas. Termine com uns cristais de flor de sal em cima do pato.

Um bom Bife com Pimenta

e Batatas Fritas

Para 4 Pessoas

4 bifes do lombo de 200 g cada
3 colheres de sopa de pimenta preta esmagada
3 colheres de sopa de grãos de pimenta de sichuan esmagados
3 colheres de sopa de azeite
35 g de manteiga
azeite para fritar
1,5 kg de batatas para fritar
flor de sal esmagada
3 chalotas picadas
1 dl de cognac
3 dl de caldo de vitela (ver pág, xx)
1 colher de chá mal cheia de mostarda
30 g de manteiga
200 g de alfaces variadas
vinagreta de moscatel q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal q.b.

Modo de Preparação

1. Misture bem as pimentas num prato. Envolve os bifes com o azeite e cubra com a mistura das pimentas. Pressione com a ajuda dos dedos para ficar bem coberto. Reserve.
2. Para fazer os bifes, aqueça o azeite em lume médio, tempere-os com sal e salteie dos dois lados até ficarem bem dourados. Junte a manteiga e vá regando o bife até ao fim da cozedura. Aproximadamente 7 minutos. (devem ficar no ponto) Retire do lume e deixe descansar por cima de uma grelha, colocada sobre um prato e cobertos com papel de alumínio. Cerca de 6 minutos.
3. Descasque as batatas e corte em palitos grossos. Frite em azeite a 180 °C até ficarem bem louras de todos os lados. Escorra em papel absorvente e tempere com flor de sal, ligeiramente esmagada.
4. Para fazer o molho, retire o excesso de gordura da frigideira onde salteou os bifes, junte as chalotas e deixe cozinhar 2 minutos. Vá mexendo. Junte o cognac e deixe evaporar. Acrescente o caldo de vitela e deixe reduzir um pouco. Se desejar pode acrescentar um pouco de natas.
5. Passe o molho por um passador de rede e coloque-o novamente na frigideira. Incorpore pouco a pouco a mostarda e a manteiga. Corrija os temperos e está pronto para servir.

Presa da Palleta

de Porco Ibérico com Puré de Pêra, Bacon Crocante e Rúcola

Para 4 Pessoas

700 g de presa da palleta de porco ibérico
1 kg de pêra rocha
1 colher de sopa de chalota picada
manteiga q.b.
2 raminhos de tomilho
2 dentes de alho
50 g de bacon fatiado
folhas de rúcola para decorar q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
flor de sal para terminar q.b.

Modo de Preparação

1. Limpe a presa da palleta de excessos de gordura e corte-a em 4 de maneira a fazer 4 bons bifes. Ate cada peça de carne com fio. Reserve no frio até ao momento de utilizar. Aproveite as aparas que sobraram para o molho.

2. Para preparar o molho, num tacho largo em lume médio aqueça um fio de azeite até estar bem quente. Adicione as aparas de porco e deixe ganhar cor. Vire-as e deixe-as corar bem de todos os lados. Adicione uma noz de manteiga, um dente de alho esmagado e um raminho de tomilho (cuidado para não queimar a manteiga). Mexa ocasionalmente até que a espuma da manteiga comece a mudar de cor. Retire o excesso de gordura e adicione água no tacho até cobrir as aparas de porco. Raspe bem o fundo com uma espátula para soltar a caramelização. Deixe reduzir em lume muito brando até o molho ganhar cor e consistência. Retire as aparas a meio do processo. Coe por um passador fino. Reserve.

3. Para preparar o puré de pêra, descasque as pêras, corte-as em quartos, retire-lhes o caroço e volte a cortar em bocados mais pequenos. Aqueça uma noz de manteiga num tacho largo. Salteie a chalota até que fique translúcida mas sem ganhar cor, adicione a pêra e envolva bem, tempere com sal. Tape e deixe cozer em lume brando mexendo ocasionalmente durante

cerca de 20 minutos ou até a pêra se desfazer facilmente. Escorra num passador. Transfira para um copo misturador e triture muito bem. Passe por um passador de rede fina. Reserve.

4. Retire o courato e o osso do bacon e corte-o em juliana. Salteie numa frigideira antiaderente em lume brando até ficar bem crocante. Escorra bem em papel de cozinha. Reserve.

5. Aqueça o forno a 180°C.

6. Tempere a presa com sal. Num tacho largo aqueça um fio de azeite até ficar bem quente. Core a presa de um lado. Vire-a, core-a bem desse lado, baixe o lume e deixe cozinhar mais um pouco. Adicione uma noz de manteiga, um dente de alho esmagado e um raminho de tomilho. Vai ajudar a dar mais sabor à carne. Se desejar passá-la mais, coloque-a num tabuleiro e termine no forno durante cerca de 3 a 4 minutos. Deve ficar rosada no interior. Deixe descansar a carne durante 5 minutos antes de servir.

7. Sirva a presa no centro do prato, disponha um pouco do puré quente em volta e decore com o bacon e alguns rebentos de rúcola. Regue a presa com o molho que deixou reduzir um pouco e emulsionou com um pouco de manteiga. Termine com flor de sal.



Costeletas de Borrego

panadas à provençal

Para 4 Pessoas

para as costeletas
16 costeletas de borrego
100 g de miolo de pão
2 dentes de alho descascados e sem gérmen
3 raminhos de tomilho
1 colher de sopa de salsa picada
3 ovos
1 dl de azeite
sal q.b.
pimenta q.b.

para os legumes
250 g de courgette
250 g de beringela
4 dentes de alho
120 ml de azeite
80 g de cebola em rodela 80 g de pimentos encarnados
80 g de pimentos verdes
50 g de tomate em cubos
15 g de manjeriço cortado em juliana fina
vinagre balsâmico q.b.
alecrim picado q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Modo de Preparação

1. Retire o pé da beringela e da courgette, corte-as em fatias de 1 cm de espessura no sentido do comprimento. Reserve.
2. Coloque os dentes de alho num tacho largo e cubra com azeite, adicione o alecrim e aqueça sem ferver até que o alho esteja cozinhado mas sem se desfazer. Retire do lume e deixe arrefecer.
3. Para pelar o tomate mergulhe-o em água a ferver durante 10 a 30 segundos e imediatamente a seguir em água com gelo. Retire a pele (que deve sair facilmente), corte-o em quartos, retire todas as sementes e por fim corte-o em cubos.
4. Aqueça a grelha. Tempere a beringela, a courgette e a cebola com o azeite de alho e alecrim, sal e pimenta. Coloque as fatias na grelha até que alourem, vire-as e deixe acabar de cozinhar (aproximadamente 3 minutos). Retire da grelha, corte em cubos e reserve.
5. Grelhe o pimento de todos os lados na grelha bem forte até que a pele esteja bem preta de todos os lados. Pele os pimentos, retire todas as sementes e corte em cubos. Reserve.
6. Num tacho largo aqueça um pouco do azeite preparado, adicione todos os legumes e mexa cuidadosamente para terminar a cozedura e combinar os sabores.
7. Rectifique os temperos com sal, pimenta e vinagre balsâmico a gosto. Termine com o manjeriço.

8. Para as costeletas, num robot de cozinha triture o miolo de pão, os dentes de alho, as folhas de tomilho e a salsa picada, tempere com sal e pimenta. Limpe as costeletas de excessos de gordura, tempere-as com sal e pimenta, passe por ovo batido também temperado e finalmente passe-as na mistura de pão ralado.
9. Frite em azeite a 170°C até ficarem douradas e bem crocantes. Escorra em papel de cozinha. Sirva bem quente com os legumes.

Frango da Quinta

em caçoila fechada

Para 4 Pessoas

1 frango do campo grande
0,7 l de caldo de galinha
0,3 l de vinho branco
2 ramos de tomilho
12 cebolinhas
12 batatinhas novas
12 cogumelos de paris
12 palitos de bacon de 1,5 cm de espessura
3 dentes de alho

azeite q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
para a massa de pão:
1 colher de sopa de alecrim fresco picado
500 g de farinha
1,7 dl de água morna
5 g de sal
1 gema de ovo

Modo de Preparação

1. Prepare a massa de pão. Numa tigela misture a farinha peneirada, o sal e o alecrim picado. Faça um buraco no centro e adicione a água toda de uma vez. Trabalhe a massa até esta se descolar das paredes da tigela. Passe para uma superfície de trabalho enfarinhada e trabalhe-a até ficar elástica e lisa. Cubra com película aderente e deixe descansar no frigorífico durante pelo menos duas horas.
2. Lave bem o frango por dentro e por fora e corte-lhe as pontas das asas. Limpe-o dos excessos de gordura. Tempere-o bem por dentro e por fora com sal e pimenta.
3. Aqueça o forno a 150°C.
4. Num tacho largo aqueça um fio de azeite até ficar bem quente e core o frango de todos os lados. A meio do processo adicione um dente de alho esmagado, um raminho de tomilho e duas colheres de sopa de manteiga. Vá regando o frango com a manteiga tendo o cuidado de não a deixar queimar (baixe o lume se necessário ou até pode retirar o tacho da chama). Retire o frango do tacho e reserve. Retire a gordura do tacho.
5. Numa frigideira salteie primeiro o bacon em lume médio baixo mexendo frequentemente. Aproveite a gordura e salteie as cebolinhas descascadas e separadamente as batatinhas com pele com um dente de alho e um raminho de tomilho. Deixe-as corar bem de todos os lados mexendo frequentemente.
6. Reponha o tacho do frango ao lume e adicione o vinho branco. Raspe bem o fundo com uma espátula para libertar todo o caramelo. Deixe o vinho evaporar quase completamente e adicione então o caldo. Retire do lume. Rectifique os temperos tendo em conta que o líquido ainda vai reduzir e portanto aumentar na concentração de sal.
7. Posicione o frango no centro de uma caçoila de ferro fundido com as batatinhas, as cebolas, o bacon e os cogumelos em volta. Cubra com o caldo, passado num passador de rede bem fina e adicione um dente de alho esmagado e um ramo de tomilho. Cubra com a tampa.
8. Retire a massa do frigorífico e retire a película. Trabalhe-a apenas o suficiente para voltar a homogeneizar. Role-a de maneira a formar um cilindro comprido. Pincele o bordo da caçoila com água e sele-a com a massa. Tenha cuidado para que fique bem fechada para não deixar escapar o vapor.
9. Pincele a massa com a gema de ovo e um pouco de água para ganhar uma melhor coloração no forno.
10. Leve a cozer ao forno durante cerca de 45 minutos. Tenha cuidado para que a massa não queime.
11. Quando começar a ganhar cor cubra-a com uma tira comprida de folha de alumínio.
12. Abra já na mesa.

Sobre as
Sobremesas

Mousse de Mascarpone

com morangos marinados com pimenta preta, redução de vinagre balsâmico

Para 4 Pessoas

para a mousse

100 g de natas

4 colheres de sopa de queijo mascarpone

1 colher de chá de mel

para a calda de açúcar

20 g de açúcar

200 ml de água

5 grãos de pimenta preta

1 folha de manjerição

200 g de morangos

200 ml de vinagre balsâmico

Modo de Preparação

1.Aqueça o vinagre num tachinho até levantar fervura. Baixe imediatamente o lume e deixe reduzir muito devagar até ficar com uma consistência xaroposa. Retire do calor e deixe arrefecer, reserve num recipiente hermético.

2.Para a calda de açúcar, junte a água o açúcar e a pimenta preta num tachinho e leve ao lume até levantar fervura. Retire do lume e deixe arrefecer. Coe e reserve.

3.Lave bem os morangos, retire-lhes o pé e corte-os em quartos. Guarde no frigorífico.

4.Para a mousse, bata as natas até ficarem espumosas, adicione o mascarpone e o mel e continue a bater durante dois minutos ou até o preparado ficar espesso e cremoso. Mantenha refrigerado até utilizar.

5.Mesmo antes de servir, numa tigela, envolva os morangos na calda de açúcar à qual adicionou a folha de manjerição cortada em juliana fina.

6.Coloque os morangos no centro de cada prato cubra com um pouco de mousse e um fio da redução de vinagre balsâmico por cima.



Creme de Meloa

com azeite de poejo

Para 4 Pessoas

para o creme de meloa

80 ml espumante extra seco

raspas de ½ lima

2 meloas bem maduras

50 g de açúcar

para o azeite

100 ml azeite extra virgem muito suave

5 folhas de poejo mais algumas para enfeitar

10 g de açúcar

Modo de Preparação

1.Prepare o azeite. Triture muito bem com a ajuda de um copo misturador. Deixe descansar no frigorífico durante uma noite.

Coe e mantenha refrigerado num recipiente hermético.

2.Para o creme de meloa, descasque a meloa, corte-a ao meio e retire as sementes. Coloque todos os ingredientes num copo misturador e triture bem. Se achar necessário acrescente um pouco de água. Refrigere pelo menos durante uma hora. Volte a emulsionar antes de servir.

3.Sirva o creme em taças de martini com um fio do azeite por cima e uma folha de poejo

Papos de Anjo

à maneira da minha tia Isabel

Para 4 Pessoas

20 gemas

3 claras

600 g de açúcar

manteiga para untar q.b.

Modo de Preparação

1.Bata as gemas com as claras até que a mistura fique esbranquiçada e firme.

2.Deite em formas pequenas (tipo queijadas) untadas com manteiga.

3.Leve ao forno previamente aquecido a 150°C, durante 12 a 15 minutos.

4.Passe-os rapidamente na calda, feita com 600 g de açúcar e a água só a cobrir, que deixou ferver aproximadamente 5 minutos.

5.Disponha os papos de anjo num prato fundo e regue-os com a calda que sobrou.

6.Pode perfumar a calda com o vidrado de um citrino.

Mil Folhas

de morangos

Para 4 Pessoas

5 folhas de massa filo
150 g de morangos
açúcar em pó q.b.
300 g de creme de pasteleiro (pag. x)
para o xarope de morango
200 g de morangos
100 g de açúcar

Modo de Preparação

1.Corte a massa filo em rectângulos de 9 x 7 cm. Numa superfície de trabalho coloque um rectângulo, pincele-o com manteiga clarificada e polvilhe com o açúcar em pó. Cubra-o com outro rectângulo e volte a pincelar com manteiga, transfira para um tabuleiro de forno coberto com papel vegetal. Repita o processo até obter 12 rectângulos prontos a ir ao forno (terá de trabalhar depressa pois a massa seca e quebra-se com facilidade). Coza no forno a 180°C durante 5 minutos ou até estarem bem dourados. Reserve.

2.Corte os 150 g de morangos ao meio e retire as folhas verdes. Reserve.

3.Prepare o xarope de morango. Retire as folhas aos morangos, coloque-os num tacho pequeno e cubra-os com o açúcar. Aqueça-os em banho-maria até que toda a água do morango tenha saído. Passe por um passador de rede e aproveite somente o líquido. Se necessário reduza até à consistência desejada.

4.Num prato faça uma decoração com o xarope. Num rectângulo de massa filo coloque um pouco de creme pasteleiro e alguns morangos em círculo, repita o processo e termine com uma terceira folha de massa por cima. Acompanhe com mais xarope de morango.



Arroz Doce

da Laura a que juntei chutney de pêra

Para 4 Pessoas

arroz doce
200 g de arroz carolino
9 dl de leite
1 raspa de limão
80 g de açúcar
creme inglês q.b. (pág. xx)
chutney de pêra
100 g de pêra
50 g de maçãs
4 c. sopa de vinagre de cidra
1 c. chá de gengibre picado
20 g de manteiga
açúcar q.b.
redução de vinagre balsâmico
0,5l de vinagre balsâmico
açúcar demerara q.b.

Modo de Preparação

- 1.Coza o arroz durante 2 minutos em água. Escorra e coza-o no leite com a raspa de limão e o açúcar durante 40 minutos.
- 2.Verifique a cozedura. Misture com creme inglês e ligue bem antes de retirar do lume. Refrigere
- 3.Salteie a pêra e a maçã em manteiga, adicione o resto dos ingredientes e arrefeça.
- 4.Num tacho reduza o vinagre com o açúcar a 1/3 e deixe arrefecer.
- 5.Decore o prato com a redução de vinagre balsâmico e coloque o arroz doce por cima. Acompanhe com o chutney numa taça riscada com a redução de balsâmico.

Bolinhos de Chocolate

e pistacho

Para 4 Pessoas

200 g chocolate negro com 60% de cacau mínimo
200 g de açúcar
200 g de manteiga
3 ovos
1 colher de sopa de farinha
50 g de pistachos salgados sem casca

Modo de Preparação

- 1.Aqueça o forno a 160°C.
- 2.Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
- 3.Separe as gemas das claras. Misture as gemas com o açúcar.
- 4.Envolve cuidadosamente o chocolate derretido no preparado de gemas.
- 5.Envolve a farinha e de seguida as claras batidas em movimentos ascendentes de forma a evitar que percam o ar. Adicione finalmente os pistachos à massa.
- 6.Coloque o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal e untado com manteiga e leve a cozer durante 45 minutos ou até a superfície começar a estalar.
- 7.Deixe arrefecer e corte em quadrados.

Fondue de Chocolate

com frutos e pózinhos do mundo

Para 4 Pessoas

para o molho de chocolate

(pág. xx)

para o pó de noz de macadâmia e pistachos

20 nozes de macadâmia picadas

30 pistachos sem casca picados

para o pó de sal e pimenta

40 g de pimenta rosa esmagada

20 g de flor de sal

frutos

100 g de morangos

100 g de ananás cortado em cubos

100 g de laranja em gomos sem pele

Modo de Preparação

1. Corte as frutas em pedaços e sirva num prato grande disposto em cima de uma taça com gelo.

2. Leve o molho de chocolate num recipiente de fondue e com a ajuda dos garfos adequados mergulhe as frutas no chocolate e de seguida passe-as na mistura da sua eleição.



Omeleta Norueguesa

Para 4 Pessoas

para a genoise
farinha 200 g
manteiga 60 g
ovos 6 unidades
açúcar 200 g
para o merengue
4 claras de ovo
4 colheres de sopa de açúcar
para a calda de açúcar
0,2 l de água
20 g de açúcar
1 colher de sopa de licor grand marnier
gelado de baunilha q.b.
licor grand marnier q.b.

Modo de Preparação

1. Aqueça o forno a 200°C. Derreta a manteiga em lume brando, separe os ovos e peneire a farinha.
2. Prepare a genoise. Numa batedeira monte as gemas com o açúcar até triplicarem o volume e fiquem esbranquiçadas. Incorpore a manteiga em fio com a batedeira ligada na velocidade média, tendo cuidado para não bater de mais. Bata quatro claras e envolva cuidadosamente no preparado anterior. Unte um tabuleiro rectangular com manteiga, forre-o com papel vegetal, unte novamente e polvilhe com farinha. Leve ao forno durante 15 minutos aproximadamente ou até ganhar uma cor dourada e ficar firme ao toque. Retire do forno e deixe arrefecer completamente antes de desenformar.
3. Prepare a calda de açúcar. Leve todos os ingredientes a ferver. Assim que levantar fervura desligue o lume e reserve.
4. Prepare o merengue. Bata as claras com o açúcar numa batedeira em velocidade média até ficarem lustrosas e firmes.
5. Corte a genoise em rectângulos e coloque num tabuleiro. Ponha uma bola de gelado em cima de cada um e cubra completamente com o merengue. Polvilhe com açúcar e leve ao forno a dourar durante uns minutos.
6. Retire do forno, regue com um pouco de Grand Marnier e flambeie.
7. Sirva ainda a arder

Mousse de Chocolate

com pimenta rosa, flor de sal e azeite

Para 4 Pessoas

170 g de chocolate amargo cortado em cubos
75 g de leite gordo
1 gema
4 a 5 claras
2 colheres de sopa de açúcar
pimenta rosa q.b.
flor de sal q.b.
azeite q.b.

Modo de Preparação

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas. Deixe o chocolate em cima da bancada. Quando necessitar de o usar ainda deve estar morno.
2. Ferva o leite e deite-o por cima do chocolate. Utilizando umas varas de cozinha pequenas envolva suavemente o leite no chocolate. Adicione a gema e envolva-a no chocolate sempre com suavidade. Pare assim que a gema for incorporada.
3. Bata as claras numa batedeira em velocidade média até estarem montadas mas não completamente. Aumente a velocidade e adicione o açúcar gradualmente. Continue a bater as claras até estarem muito firmes mas ainda brilhantes. Adicione um terço das claras ao chocolate. Misture com a ajuda de uma espátula de borracha. Adicione então o resto das claras e envolva-as cuidadosamente até serem completamente incorporadas.
4. Coloque a mousse numa taça grande ou divida-a em pequenas tacinhas individuais. Refrigere durante uma hora.
5. Na altura de servir tempere com o azeite, a flor de sal e a pimenta rosa ligeiramente esmagada.

Espetada de Frutos

em vagem de baunilha

Para 4 Pessoas

1/2 ananás pequeno

4 morangos

1 banana

açúcar demerara q.b.

manteiga q.b.

4 unidades de vagem de baunilha seca

gelado de baunilha q.b.

Modo de Preparação

1. Descasque o ananás, corte-o em quartos e retire a parte fibrosa do centro. Corte cada quarto em fatias de 1 cm de espessura aproximadamente.

2. Descasque a banana e corte-a em rodela de 2 cm.

3. Retire o pé dos morangos e corte-os ao meio.

4. Aqueça a manteiga numa frigideira antiaderente, salteie o ananás e polvilhe com açúcar demerara. Repita o processo para o morango e a banana. Introduza em cada vagem de baunilha dois pedaços de cada fruta alternando as cores.

5. Sirva quente com uma bola de gelado de baunilha ao lado.

Em Pormenor

Baunilha, este maravilhoso condimento é proveniente das vagens de uma orquídea mexicana e os Aztecas utilizavam-na para perfumar o chocolate. Na Argentina, as mulheres menos abastadas perfumavam-se, por vezes, com um toque de baunilha.

A melhor baunilha cresce em Madagáscar, e são os cristais brancos da vanilina, que se agarram à vagem, que lhe dão o seu sabor e magnífico aroma. Evite usar as essências de baunilha que têm pouca qualidade. As vagens, embora caras, podem ser utilizadas várias vezes e servem para aromatizar açúcar que poderá posteriormente utilizar para a confecção de bolos e outras sobremesas.



Pudim de Chá

de especiarias doces, xarope de morango

Para 4 Pessoas

0,5 l de natas
50 g açúcar (aproximadamente)
1 colher de sopa de chá de especiarias doces
2 folhas de gelatina
100 g de morangos
50 g de açúcar

Modo de Preparação

1. Para preparar o xarope, lave bem os morangos e coloque-os com o açúcar num tacho pequeno. Coloque esse tacho dentro de um maior que encheu com água quente até metade. Deixe em banho-maria, sem ferver, até toda a água ter saído dos morangos. Coe através de um passador fino. Se ficar muito líquido pode sempre reduzi-lo em lume muito brando até ter uma consistência xaroposa. Deixe arrefecer e reserve numa garrafa ou frasco.

2. Num tacho pequeno aqueça as natas com o açúcar e o chá. Deixe ficar bem quente mas sem ferver. Deixe a infusão descansar cerca de 5 minutos tapada.

3. Demolhe a gelatina numa tigela com água bem fria.

4. Coe a infusão ainda quente por um passador fino, rectifique o açúcar, se necessário (não deve ficar demasiado doce pois o xarope já tem bastante açúcar). Escorra bem a gelatina e dissolva-a na infusão mexendo bem.

5. Encha pequenos copos de shot ou tacinhas fundas com o creme e coloque no frigorífico durante pelo menos 4 horas para solidificar a gelatina.

6. Sirva com uma camada de xarope de morango por cima.

Em Pormenor

O xarope de morango pode conservar-se num recipiente hermético no frigorífico durante 1 mês sem perda de qualidade. Pode prepará-lo numa quantidade maior e reservar. Pode aromatizar o pudim com diversos ingredientes, como café ou hortelã, mudando o xarope que a acompanha, caramelo líquido para o café ou alperce para a hortelã.



Crème Brûlée

de café

Para 4 Pessoas

50 ml de leite
300 ml de natas
55g de açúcar
4 gemas de ovo
2 colheres de chá de café solúvel
açúcar demerara para queimar q.b.

Modo de Preparação

1. Aqueça o forno a 150°C
2. Leve a ferver o leite e 100 ml de natas. Adicione o café solúvel e misture bem.
3. Misture as gemas com o açúcar. Verta o leite com café em fio sobre as gemas envolvendo sempre com umas varas. Quando a mistura tiver arrefecido, junte-lhe 200 ml de nata fria. Coe por um passador fino.
4. Disponha 5 taças num tabuleiro fundo e distribua entre elas o preparado (encha cada uma até três quartos). Encha o tabuleiro até metade da altura das taças com água quente e leve ao forno a cozer durante 45 minutos. Os cremes devem ficar firmes mas ainda ondular ligeiramente no centro se os abanar (não se preocupe, vão assentar quando arrefecerem).
5. Retire do forno e deixe arrefecer à temperatura ambiente. Depois de frios reserve no frigorífico até utilizar. Pode conservar estes cremes refrigerados durante 3 dias.
6. Retire-os do frigorífico 10 minutos antes de servir, polvilhe com açúcar demerara e caramelize-os rapidamente debaixo do grill (pode dar um toque profissional com a ajuda de um maçarico alimentar). Deixe o caramelo solidificar e sirva.

Em Pormenor

Pode enriquecer o creme brûlée com inúmeros aromas, basta fazer uma infusão na mistura inicial de natas e leite. Pode adicionar baunilha, chá verde, rosas secas, etc. Antes de os queimar é importante criar uma fina e uniforme camada de açúcar demerara (açúcar com cristais grandes de cor acastanhada) para que o caramelo resultante fique bem crocante mas não tão espesso que seja desagradável.



Equivalências

Equivalências das Temperaturas do Forno

Designação Corrente	Graus Centígrados	Termóstato
Forno muito brando	140 aprox.	1-2
Forno brando	150 aprox.	3-4
Forno médio	180 aprox.	4-5
Forno moderadamente quente	200 aprox.	5-6
Forno quente	230 aprox.	6-7
Forno muito quente	250 aprox.	7-8

Equivalências

Ingredientes	Quantidades	Sopa	Sobre mesa	Chá
Azeite	1dl	7 colheres	24 colheres	40 colheres
Água	1dl	6 colheres	20 colheres	34 colheres
Leite	1dl	6 colheres	20 colheres	34 colheres
Vinagre	1dl	6 colheres	20 colheres	34 colheres
Vinho	1dl	6 colheres	20 colheres	34 colheres

Ingredientes		Chávena de Chá	Colher de sopa	Colher de sobremesa	Colher de Chá	Colher de Café
Açúcar	tirando com chávena	210g	20g	10g	6g	3g
	cheia à colher	160g				
Amêndoas	miolo	150g	12g			
	raladas	65g	7g	4g	3g	1g
Arroz		180g	22g	10g	7g	3g
café	em grão	70g	12g	8g	5g	2g
	moído	65g	10g	5g	3g	1,5g
canela			11g	6g	4g	1,5g
chá			7g	5g	3g	1,5g
Chocolate Cacau		50g	8g	4g	3g	1g
Coco Ralado		60g	8g	4g	2g	1g
Farinha	tirando com chávena	100g				
	cheia à colher	90g	12g	8g	5g	1,5g
Fécula	cheia à colher	145g	15g	8g	5g	2g
Feijão	por demolhar	200g	25g	15g	10g	
Fermento em Pó			10g	6,5g	3g	1g
Grão	por demolhar	220g	30g	10g	5g	
Maisena		90g	10g	5g	3g	1g
Margarina ou Manteiga	sólida	180g	25g	17g	12g	3g
	derretida	170g	10g	5g	3g	1,5g
Massa Miúda		200g	20g	9g	5g	
Mel		275g	20g	10g	7g	3g
Nozes	miolo	90g	20g	10g	5g	
	raladas	55g	10g	5g	2g	
Pão Ralado		120g	10g	6g	4g	2g
Sal	grosso	180g	220	7g	4g	2g
	fino	230g	25g	10g	5g	2,5g
Sémola		135g	15g	8g	5g	2g

Ficha Técnica

Edição

A Esfera dos Livros
Largo Rafael Bordalo Pinheiro, n.º 16
1200-369 Lisboa – Portugal
Tel. 213 254 101
Fax. 213 254 104
www.esferadoslivros.pt

Distribuição

Sodilivros, S. A.
Praceta Quintinha, lote CC4 - 2.º Piso R/c e C/v
2620-161 Póvoa de Santo Adrião
Tel. 213 815 600
Fax. 213 876 281
geral@sodilivros.pt

1.ª edição

Abril de 2006

Design

Paulo Arraiano

Impressão e acabamento

Manuel Barbosa e Filhos

Depósito legal n.º

xxx

ISBN

xxx

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

© José Avillez, 2006

© A Esfera dos Livros, 2006