

Gourmet em casa

receitas especiais para ocasiões especiais



Rúben R. Gomes

Gourmet em casa

Gourmet em casa

Copyright © Rúben R. Gomes
Publicado em 2025 por
Rúben R. Gomes

Todos os direitos reservados. Nenhum conteúdo deste “ebook” está autorizado a ser reproduzido ou usado, sob qualquer forma ou meio, quer electrónico quer manual, sem permissão prévia por escrito dada pelo publicador.

Fotografia: Carlos T. Lopes
Design: Rúben R. Gomes



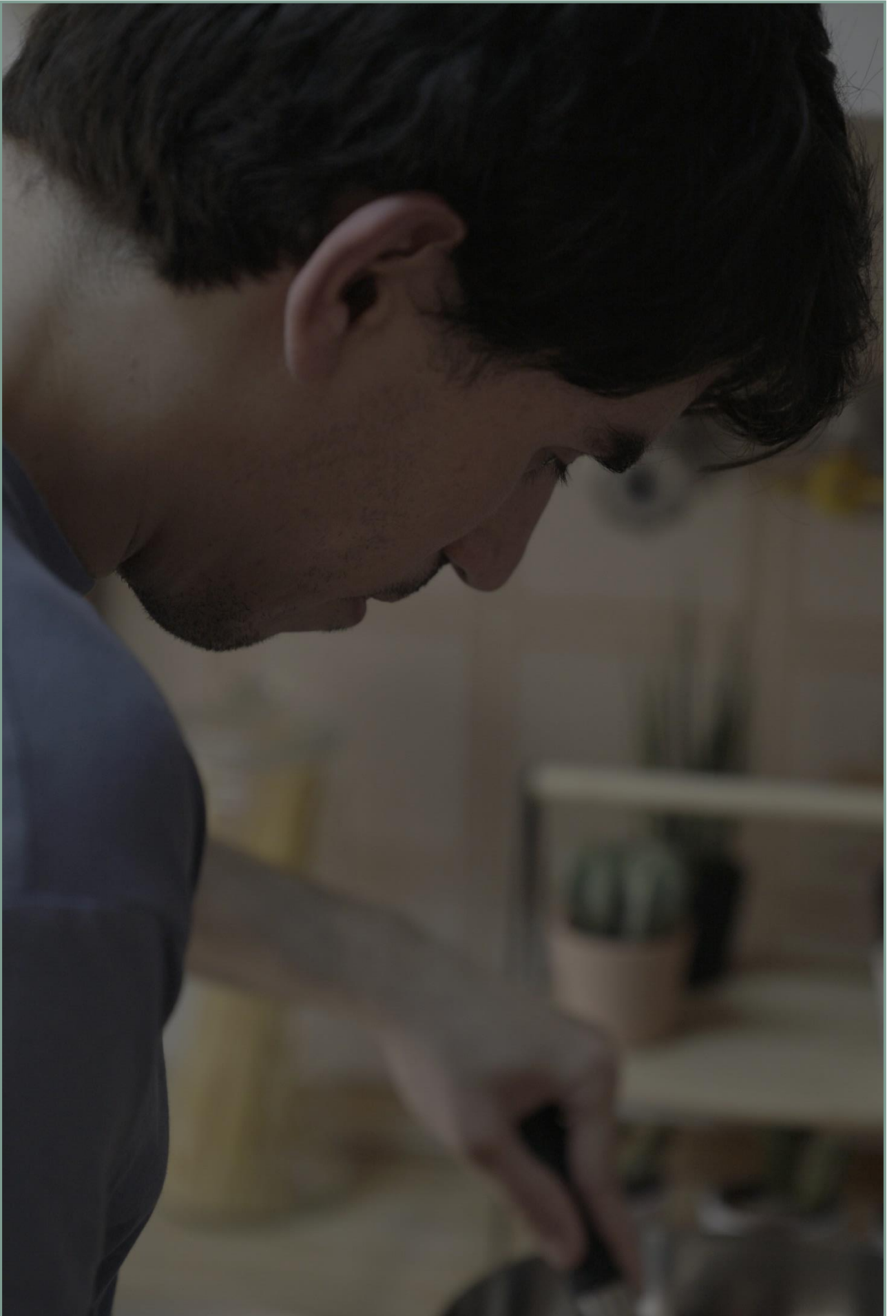




Sobre o

LIVRO

Neste livro encontra uma variedade de receitas para momentos especiais, quer sejam feriados festivos, almoçaradas de fim-de-semana, ou jantares românticos. Os pratos apresentados enchem o olho (para além da alma) e primam pelo tempo investido na feitura de cada passo. São verdadeiros projectos culinários, explicados de forma simples e descomplicada, que apelam a que reserve um ou dois dias para o seu planeamento e confecção. Com paciência, concentração e amor, verá que o resultado final será gourmet! O livro divide-se em épocas e dias festivos, sendo que, para cada um, encontra entrada, prato principal e sobremesa. Mas claro que pode fazer estes pratos em qualquer outra altura, desde que sejam para uma pessoa especial... até para si próprio!



Nota do AUTOR



Um livro de receitas é, inevitavelmente, um livro de memórias, não só de uma região ou comunidade, mas sobretudo de quem o escreve. Alegrias, paixões, família e momentos de mudança são, todos eles, acompanhados de refeições que, tal como as pessoas, lugares e situações, nos marcam.

A comida salvou-me da vida e trouxe-me mais vida. Apesar de não ser profissional da área, nela me tenho concentrado cada vez mais e vejo em cada prato um projecto de carinho e tempo. É isto que é a cozinha gourmet: investirmos o nosso tempo em estudar os pratos, escolher os melhores ingredientes, respeitar os processos de feitura, pensar calma e criativamente, e apurar sabores, passando para a comida quem somos e o que sentimos.



Identificações

MEDIDAS

Tsp. = colher de chá (5ml)

Tbsp. = colher de sopa (15ml)

q.b. = a gosto

Chávena = 250ml

Punhado = uma mão cheia

SÍMBOLOS



Tempo total de preparação, incluindo mise en place



Quantidade de pessoas que a receita serve



Grau de dificuldade da receita:

Fácil

Média

Alta

TERMOS

Al dente = Ingrediente cozinhado, mas com alguma resistência ao trincar.

Bain-marie = Aquecer o ingrediente num recipiente resistente ao calor, sobre uma panela com água sem estar a ferver e sem tocar no recipiente.

Batonnet = Tiras médias.

Bouquet garni = Conjunto de raminhos de ervas aromáticas atadas com fio de cozinha.

Brunoise = Cubinhos pequenos.

Flambé = Pegar fogo ao preparado depois de acrescentar álcool em lume forte.

Fond = Sarro da comida colado no fundo do tacho.

Julienne = Tiras fininhas.

Jus = Molho feito a partir dos sucos do ingrediente principal, legumes e caldo.

Mirepoix = Legumes cortados para dar sabor (geralmente cenoura, cebola e aipo).

Mise en place = Preparar os ingredientes na bancada antes de cozinhar.

Poché = escalfado: cozinhar delicadamente o ingrediente num líquido.

Quenelle = Forma oval semelhante à do pastel de bacalhau.

Roux = Pasta de farinha e manteiga usada para engrossar molhos.

Sauté = Salteado.

Índice de

RECEITAS

Almoço de família tradicional	15
Sopa de cação, pão frito, presunto crocante	19
Arroz de camarão, camarão flambé.....	23
Pão-de-ló de Ovar com laranja, gelado de laranja, crumble de canela	27
Jantar de dia dos namorados	29
Raviolo de camarão, bisque.....	33
Peito de pato braisé, puré de maçã, brocolini, redução de Porto	39
Petit gâteau de chocolate, taça de chocolate branco, crumble de cacau, framboesas maceradas.....	43
Brunch de amigos	45
Sauté de legumes, crostini	49
Ovos Royale, ricotta.....	53
Crêpes Suzette, gelato de noz.....	57
Almoço de Páscoa	59
Velouté de espargos, espargos sautées, salada de espargos, ovo poché	63
Borrego no forno, puré de batata e alho, tomate confit.....	67
Tarte de nozes pecan, crème montée de Grand Marnier.....	73
Almoço de Verão	75
Crab cakes, salada de batata, sauce tartare.....	79
Moqueca de bacalhau e gambão, mandioca frita, fubá de mandioca.....	85
Desconstrução de cheesecake, gelato de morango, geleia de morango, crumble de cacau.....	91

Índice de

RECEITAS

Festa de Halloween	95
“Banho de Sangue” Borsch, ovo cozido	99
Gnocchi “enfeitados” de abóbora, pickle de pêra, tuile de abóbora, molho de sálvia	103
Devil’s Food Cake Decadente, buttercream de Amaretto	107
Almoço Simples	111
Gazpacho à espanhola, burrata, croutons rústicos	115
Rösti de salmão, tartare de salmão, salada ibéria, nata azeda	119
Zabaglione de framboesa, avelãs tostadas	123
Ceia de Natal	125
Soufflé de bacalhau, salada de alfaces, caju, passas	129
Canard à l’Orange, esmagada de batata	133
Tartelettes de arroz-doce, pêra bêbeda, crumble de amêndoa	139
Festa de Réveillon	143
Soufflé de queijo, salada de morango e noz	147
Salmão braisé “Bruno”, pommes fondant, velouté de espinafres, chips de batata	151
Desconstrução de pavlova, crème pâtissière de pistácio, manga pochée em Champanhe	157
Receita Bónus	159
Chicken Parmigiana no forno, salsa roja, salada de endívia e avelã	161





Almoço de família

TRADICIONAL

Entrada

sopa de cação, pão frito, presunto crocante

Prato Principal

arroz de camarão, camarão flambé

Sobremesa

pão-de-ló de Ovar com laranja, gelato de laranja,
crumble de canela









Esta sopa foi-me introduzida por um amigo recente, o Roberto, numa altura de drástica transição na minha vida. A sua simplicidade e perfume são o transbordamento da alma prática do Alentejo, cheia de verdade, humanidade e generosidade. O mesmo se aplica à sopa, à qual dou um toque especial. Sempre que a faço, é para ele. Até quando não estamos juntos.



Sopa de

CAÇÃO

pão frito, presunto crocante



Tempo: 1:20h



Serve: 4



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o presunto crocante:

8 tiras de presunto

Para a água de tomate:

4 tomates médios

Para o caldo de legumes:

1 cenoura com pele

1 talo de aipo

1 cebola grande com casca

1 alho-francês

Água para cobrir

Para a sopa:

Azeite q.b.

5 dentes de alho

Sal grosso q.b.

Azeite q.b.

Sementes de pimenta q.b.

Pimenta fresca moída q.b.

4 postas de cação

4 raminhos de poejo fresco

Ramo de coentros

Água para cobrir

3 tbsp. Farinha tipo 55

1 tbsp. vinagre de vinho branco

Para o pão frito:

4 fatias de pão alentejano

Azeite q.b.

Preparação

Para o presunto crocante:

1 – Pré-aqueça o forno a 110°.

2 – Alinhe uma folha de papel vegetal numa travessa rasa de ir ao forno e distribua as fatias de presunto separadamente.

3 – Cubra com outra folha de papel vegetal e outra travessa.

4 – Leve ao forno por 50min.

Para a água de tomate:

1 – Corte os tomates em quartos e triture no processador. Não os triture demasiado, uma vez que eles devem ficar em bocados grosseiros.

2 – Coloque o tomate triturado numa frigideira ou panela e aqueça até começarem a querer ferver. Apague o lume imediatamente.

3 – Sobre uma tigela, coloque um coador com um pano para queijo. Ponha lá os tomates e não os pressione. Deixe que a água pingue natural e lentamente durante 55min. É suposto que a água fique translúcida e sem cor.

Para o caldo de legumes:

1 – Num tacho grande, ponha cenoura, aipo, cebola e alho-francês. Cubra com água, apenas o suficiente. Deixe ferver enquanto trata dos passos seguintes. Reserve.



Preparação (continuação)

Para a sopa:

- 1 – Com um almofariz, esmague todos os dentes de alho sem pele, com sal e um fio de azeite, até formar uma pasta.
- 2 – Deite a pasta num tacho, com mais azeite.
- 3 – Ainda sem limpar o almofariz, esmague folhas de 2 raminhos de poejo, e umas folhas de coentros, com um fio de azeite, sal e sementes de pimenta.
- 4 – Espalhe a mistura nas postas de cação, de todos os lados. Deixe marinar uns minutos.
- 5 – Sue a pasta de alho e azeite no tacho durante um par de minutos. Adicione as postas de cação e sele ligeiramente de ambos os lados.
- 6 – Junte os outros 2 raminhos de poejo ao tacho e despeje o caldo de legumes coado – apenas o suficiente para cobrir o peixe. Cozinhe por 8-10min, ajustando o tempero. Retire o cação e reserve-o enquanto a sopa continua a cozinhar.
- 7 – Numa frigideira, aqueça a farinha até ficar com uma cor âmbar, mexendo sempre. Apague o lume assim que ela mudar de cor.
- 8 – Numa tigela, misture a farinha cozinhada com vinagre, água de tomate e uma concha de sopa.
- 9 – Adicione a mistura de farinha à sopa e deixe engrossar mais uns minutos.
- 10 – Apague o lume, espalhe umas folhas de coentros na sopa e readicione o cação para o manter quente.


Para o pão frito:

- 1 – Numa frigideira, aqueça uma quantidade suficiente de azeite para cobrir metade das fatias de pão. Quando estiver bem quente, frite as fatias de pão de ambos os lados, até ficarem douradas. Retire e exugue-as em papel absorvente.

Servir:

- 1 – Ponha uma fatia de pão frito num prato largo. Adicione uma posta de cação sobre o pão. Verta 2 conchas de sopa ao redor dos 2 ingredientes. Descanse 1 ou 2 fatias de presunto crocante junto ao peixe. Decore com uma folhinha de coentros sobre o cação.





O arroz de marisco é um prato amado pela maioria dos portugueses. Eu não fujo à regra, mas confesso que o meu marisco favorito é o camarão. Como tal, trago-vos esta proposta, baseada numa receita do Henrique Sá Pessoa, adaptada ao meu gosto. Cozinhava-a amiúde para a pessoa com quem vivi 9 anos da minha vida. E ficava sempre bem, pois o ingrediente principal não faltava...



Arroz de

CAMARÃO

camarão flambé



Tempo: 50min



Serve: 3



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o caldo de camarão:

1,3kg camarão médio com casca
Azeite q.b.
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 talo de aipo
1 alho-francês
2 cenouras
2 folhas de louro fresco
2 cálices vinho do Porto
2 tbsp. concentrado de tomate
Água para cobrir

Para o arroz:

1 cebola
2 dentes de alho

Preparação

Para o caldo de camarão:

- 1 – Descasque o camarão. Reserve o miolo e as cabeças/ cascas separadamente.
- 2 – Num tacho quente, deite azeite, seguido das cabeças e cascas de camarão, a cebola, os dentes de alho, o talo de aipo, o alho-francês e as cenouras cortadas grosseiramente. Acrescente o louro e esmague bem as cabeças de camarão com a colher, para libertar sabor.
- 3 – Com o lume bem alto, regue tudo com o vinho do Porto e espere que o álcool evapore.
- 4 – Adicione o concentrado de tomate e deixe cozinhar por mais um pouco.
- 5 – Apague o lume. Cubra completamente os ingredientes com água fria – mas não demasiada. Reserve por 10-15min.

Para o arroz de camarão:

- 1 – Pique muito finamente a cebola e o alho, para que se dissolvam completamente no arroz. Pique também os talos e folhas da salsa. Descarte as sementes da malagueta e pique-a de igual modo.
- 2 – Num tacho, deite azeite generosamente. Adicione a cebola, a salsa e a malagueta,

Raminhos de salsa fresca q.b.
1 malagueta pequena fresca
2 chávenas arroz carolino
2 cálices vinho branco
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
Molho de soja q.b.
Molho de peixe q.b.
2 nozes de manteiga sem sal
Folhas frescas de coentros q.b.

Para o camarão flambé:

Miolo de camarão
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
1 cálice vinho do Porto



Preparação (continuação)

deixando suar por 1min. Depois, acrescente o alho.

3 – Deite o arroz no tacho e mexa bem por uns segundos.

4 – Em lume alto, regue com o vinho branco. Deixe que o álcool evapore.

5 – Acrescente 10 conchas de caldo de camarão, coando-o.

6 – Tempere de fleur de sel, pimenta, molho de soja e molho de peixe.

7 – Tape e deixe o arroz cozinhar em lume médio-baixo por 15min, até ficar al dente e cremoso.

8 – Rectifique os temperos.

9 – Apague o lume e deite 2 nozes de manteiga. Espere que derretam e depois mexa.

Para o camarão flambé:

1 – Tempere o camarão de fleur de sel e pimenta.

2 - Deite azeite numa frigideira bem quente e acrescente os camarões. Mal ganhem cor, vire-os.


3 – Em lume forte, deite vinho do Porto e, com um isqueiro ou inclinando a frigideira para o bico do fogão, faça o flambé. Assim que o álcool evaporar, apague o lume.

Servir:

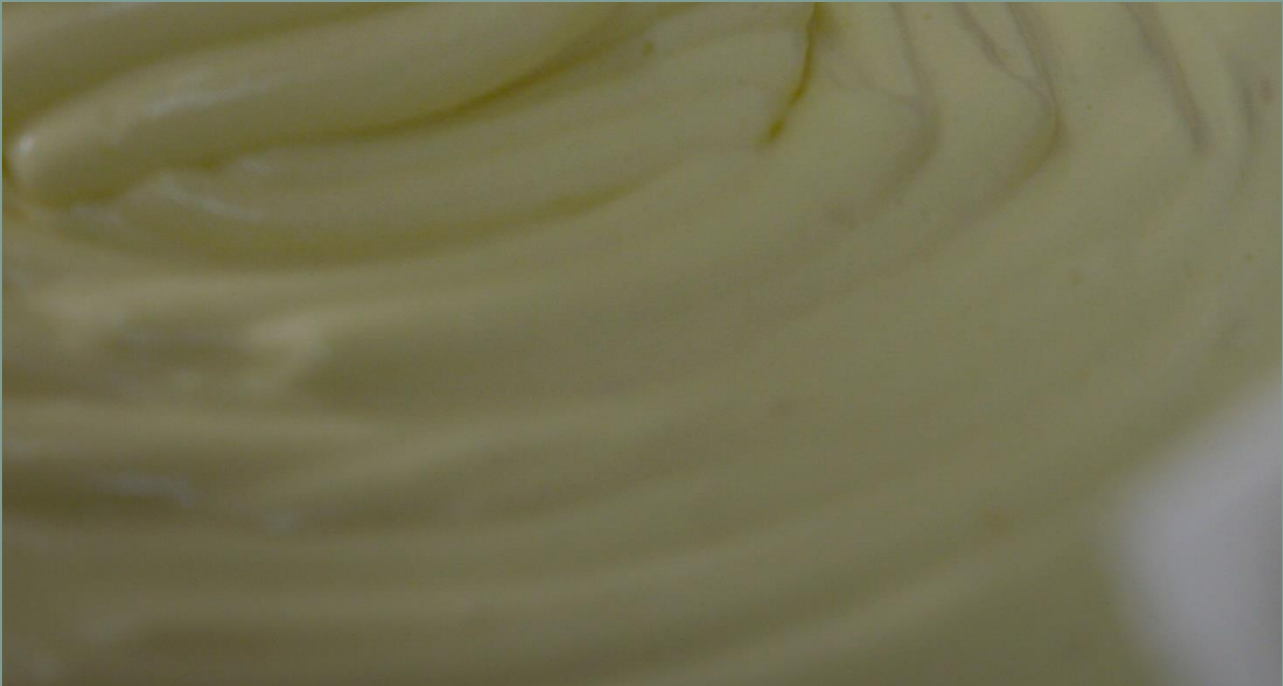
1 – Acrescente o camarão flambé ao arroz.

2 – Sirva 2 a 3 colheradas num prato alto e espalhe folhas de coentros.





Fiz uma versão deste bolo pela primeira vez, por carolice, aos dezassete anos, com a minha melhor amiga Patrícia, usando uma receita dum livro de um qualquer robot de cozinha. A tarde passada ao redor dos tachos e panelas foi de pândega e o resultado final não se adivinhava salutar. Mas, para nosso espanto, assim que demos a primeira garfada, percebemos que este seria um dos melhores bolos que iríamos provar na vida. E assim foi.



Pão-de-ló de Ovar com laranja

gelato de laranja,
crumble de canela



Tempo: 1h + 4h



Serve: 5



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o gelato de laranja:

- 2 laranjas
- 2 tbsp. açúcar
- 1 gema de ovo bio
- 1 tbsp. amido de milho
- 1 pacote de natas frescas

Para o bolo:

- 11 gemas de ovo bio
- 3 ovos bio
- 1 tsp. extracto de baunilha caseiro
- ½ laranja
- 200g açúcar
- Sal fino q.b.
- 120g farinha
- Raspa de laranja q.b.

Preparação

Para o gelato de laranja:

- 1 – Faça o gelato umas horas antes: numa panela, aqueça sumo de 2 laranjas sumarentas com 1 tbsp. de açúcar, sem ferver. Quando o açúcar dissolver, desligue o lume.
- 2 – Bata a gema com o restante açúcar e o amido de milho.
- 3 – Deite um pouco do sumo quente no preparado da gema e mexa constantemente. Depois, verta o restante sumo, sempre mexendo para a gema não coagular.
- 4 – Leve de novo a lume baixo e mexa constantemente, até que o preparado engrosse, ficando um crême pâtissière. Desligue imediatamente.
- 5 – Verta o creme para um prato raso e cubra com película aderente, ficando em contacto com a superfície, para que não ganhe crosta. Leve ao frigorífico por 10-15min, até arrefecer.
- 6 – Bata as natas – apenas o suficiente – até ficarem consistentes.
- 7 – Envolve as natas no crême pâtissière e leve ao congelador por, pelo menos, 3h.

Para o bolo:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 190°.



Preparação (continuação)

- 2- Deite as gemas e os ovos numa taça. Bata em velocidade máxima, até os ovos triplicarem o volume e ficarem cremosos.
- 3 – Adicione o sumo de ½ laranja e o extracto de baunilha, sem nunca parar de bater.
- 4 – Junte o açúcar, colher a colher, batendo sempre, bem como uma pitada de sal.
- 5 – Quando incorporado, desligue a batedeira e junte, aos poucos, a farinha, envolvendo-a na massa com a mão limpa.
- 6 – Unte com manteiga uma forma de fundo amovível. Junte uma folha de papel vegetal e unte-a também.
- 7 – Verta a massa do bolo na forma e leve ao forno, no andar superior. Coloque uma travessa no andar de baixo para que o calor vindo do fundo do forno não queime a base do bolo. Deixe cozer por 12-15min.
- 8 – Retire o bolo do forno e deixe esfriar por 15min.

Para o crumble de canela:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 180°.
- 2 – Numa taça, misture farinha, açúcar e canela.
- 3 – Pressionando bem e esfarelando com as mãos, adicione a manteiga, criando uma textura arenosa.
- 4 – Alinhe uma travessa rasa de ir ao forno com papel vegetal e deite a mistura, distribuindo-a por toda a superfície.
- 5 – Leve ao forno por 12-15min, mexendo a meio.
- 6 – Retire e deixe esfriar e endurecer.

Servir:

- 1 – 1h antes de servir, tire o gelado do congelador.
- 2 – Corte uma fatia de bolo e descansa-a num prato. É suposto que o centro esteja ainda líquido. Caso queira o bolo mais líquido, deixe menos tempo no forno.
- 3 – Ao lado da fatia, bote uma colherada de crumble. Por cima, deite uma quenelle de gelato.
- 4 – Salpique com raspa de laranja.

Jantar de dia dos

NAMORADOS

Entrada

raviolo de camarão, bisque

Prato Principal

**peito de pato braisé, puré de maçã, brocolini,
redução de Porto**

Sobremesa

**petit gâteau de chocolate, taça de chocolate
branco, crumble de cacau, framboesas maceradas**









Fazer massa é um projecto para uma manhã ou tarde inteiras. É complexo, envolvendo vários segredos para que a massa fique firme e, ao mesmo tempo, succulenta. Nesta receita, conto-os todos, passo a passo, para elaborar a mais elegante das massas: um maravilhoso raviolo. Porém, aqui, a grande estrela acaba por ser a bisque – uma sopa de camarão cheia de sabor, que em tudo rima com amor e paixão.



Raviolo de

CAMARÃO

bisque



Tempo: 3h



Serve: 5



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para a bisque:

1,3kg camarão médio
Azeite q.b.
1 cálice vinho do Porto
1 tomate
1 cenoura com pele
1 cebola
2 alhos
1 talo de aipo
1 alho-francês
1 batata grande para cozer
1 malagueta pequena fresca
3 tbsp. concentrado de tomate
1 cálice vinho branco
2 raminhos de salsa
3 raminhos de tomilho fresco
3 raminhos de coentros frescos
1 folha de louro fresco
Pimenta preta q.b.
Molho de soja q.b.

Preparação

Para a bisque:

- 1 – Descasque os camarões, reservando o miolo.
- 2 – Numa frigideira larga, deite azeite. Deixe aquecer em lume alto e, quando estiver bem quente, junte as cascas e cabeças de camarão.
- 3 – Com a colher, esmague bem as cabeças, para que libertem sabor.
- 4 – Regue com vinho do Porto e incline a frigideira para o bico do fogão para fazer o flambé. Deixe que o fogo se extinga por si próprio.
- 5 – À parte, coloque uma panela com água a ferver.
- 6 – Faça um X na base do tomate e mergulhe-o na água durante 20seg.
- 7 – Retire imediatamente para uma taça com água e gelo, para parar a cozedura.
- 8 – Retire a pele do tomate, corte-o em quartos e retire as sementes.

Molho de peixe q.b.
Molho inglês q.b.
Sal q.b.

Para a massa dos ravioli:

275g farinha tipo 00
2 ovos grandes bio
3 gemas de ovo bio
Pitada de açafraão fresco
1 tsp. Azeite
Fleur de sel q.b.

Para o recheio dos ravioli:

Miolo de 1,3kg de camarão
Azeite q.b.
1 dente de alho
Paprika fumada q.b.
Fleur de sel q.b.
1 pacote de queijo ricotta
Molho de soja q.b.
Raspa de limão q.b.
Cebolinho fresco q.b.
Pimenta branca q.b.



Preparação (continuação)

9 – Corte em pedaços pequenos tomate, cenoura, cebola, alho, aipo, alho-francês e batata. Reserve uma pequena parte de uma folha de alho-francês.

10 – Abra ao meio a malagueta, retire as sementes, e corte-a em pedaços pequenos.

11 – Deite um fio de azeite num tacho quente.

12 – Adicione a cebola, a cenoura, o aipo e o alho-francês. Deixe refogar um pouco e, quando a cebola estiver mais translúcida, acrescente o alho.

13 – Bote as cascas de camarão no tacho e mexa. Deixe que tudo apure.

14 – Dilua o concentrado de tomate numa taça com vinho branco.

15 – Adicione ao tacho a batata, a malagueta, o tomate e o concentrado de tomate diluído no vinho. Mexa e deixe apurar mais um pouco.

16 – Faça um bouquet garni: na pequena folha de alho-francês, coloque a salsa, os coentros, o tomilho e o louro. Feche a folha, atando-a com um fio de cozinha.

17 – Acrescente o bouquet garni ao tacho e cubra com água – apenas o suficiente.

18 – Tempere de pimenta, molho de soja, molho de peixe, molho inglês e sal. Deixe que tudo cozinhe em lume médio-baixo por 20-25min.

19 – Deite o caldo numa liquidificadora e triture bem.

20 – Passe a bisque por um coador cónico, que ficará um creme aveludado. Reserve.

Para a massa dos ravioli:

1 – Peneire a farinha para um processador. Adicione também os ovos e as gemas.

2 – Dilua alguns estigmas de açafião em água fria. Espere que fique amarelada. Coe.

3 – Junte ao processador azeite e fleur de sel. Triture, adicionando 1 tbsp. da água de açafião, aos poucos. Quando uma bola se formar, pare. Caso verifique que a bola não se está a formar e que a mistura está seca, adicione um pouco mais de água.

4 – Embrulhe a bola de massa em película aderente e coloque-a numa taça, coberta por um pano. Leve ao frigorífico por, pelo menos, 30min.

5 – Faça a sfoglia: polvilhe um pouco de farinha numa bancada de mármore ou madeira, passando-a também num rolo da massa. Espalme a bola de massa na bancada e abra-a um pouco com o rolo. Retire uma parte generosa da massa e passe-a numa máquina para massa, na posição 0. Passe mais uma ou duas vezes.

6 – Mude para a posição 1 e passe a massa novamente. Dobre-a ao meio e repita. Caso seja necessário, dobre-a novamente e faça o processo mais uma vez.

Preparação (continuação)

7 – Passe para a posição 2 e repita o que fez na posição anterior. Faça o mesmo na 3.

8 – Quando passar para a posição 4, não precisa de dobrar a massa; basta passá-la uma vez ou duas pela máquina e avançar para a posição seguinte.

9 – Depois de passar a massa na posição 6, pare. Este processo pode ser feito sem a máquina da massa, usando apenas o rolo, estendendo a massa de forma uniforme, até ficar fina, de modo a que se consiga ver, através dela, a sombra da mão no outro lado. Caso verifique que a massa, à medida que estica, vai ficando demasiado comprida, corte-a ao meio e reserve metade, cobrindo-a com uma toalha na bancada ligeiramente enfarinhada.

Para o recheio dos ravioli:

1 – Salteie rapidamente os camarões em azeite, alho laminado, uma pitada de paprika fumada e fleur de sel. Ao ganharem cor de todos os lados, desligue o lume. É suposto que terminem de cozinhar nos ravioli.

2 – Corte os camarões em bocados bastante miúdos e atire-os para um recipiente.

3 – Misture, no mesmo recipiente, ricotta, molho de soja, raspa de limão, cebolinho, pimenta e fleur de sel.

4 – Corte a massa dos ravioli, caso ainda não o tenha feito, de modo a ter, pelo menos, duas tiras compridas.

5 – Numa das tiras, com uma colher de sopa cheia, disponha porções do recheio, separadas entre si.

6 – Passe o dedo humedecido em água nos intervalos entre os ravioli, bem como à volta de cada um.

7 – Coloque a outra tira de massa sobre os ravioli, bem alinhada.

8 – Com as mãos, faça a forma dos ravioli, calcando delicadamente à volta de cada porção, para retirar o ar do interior. Garanta que as massas colam bem.

9 – Com um cortador de massa, faça a forma oval ou quadrangular dos ravioli. À medida que vai cortando cada um, disponha-os sobre um pano num tabuleiro.

10 – Ferva água num tacho com um fio de azeite e um punhado bem generoso de sal.

11 – Entorne delicadamente 2 ou 3 ravioli no tacho. Espere cerca de 4 min. É suposto que os ravioli venham ao de cima e não rebentem. Repita o processo com os demais.

Servir:

1 – Num prato largo, deite 1 raviolo. Regue com 2 conchas de bisque. Salpique um pouco de cebolinho ou salsa.









Éra jovem, quando provei uma versão deste prato pela primeira vez. Foi a minha mãe que o fez e, por alguma razão que olvido, trouxe-mo ao quarto. Ali estava eu, de pijama e pantufas, com um tabuleiro velho na secretária, sem saber que tinha um prato de fine dining à minha frente. Porém, assim que o comi, senti de imediato a sua elegância e não mais a esqueci. A verdade é que ainda hoje como de pijama e pantufas a ver a minha trash TV à secretária.



Peito de pato

BRAISÉ

puré de maçã, brocolini, redução de Porto



Tempo: 1:45h



Serve: 2



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o pato braisé:

2 peitos de pato
Punhado generoso de sal
Pimenta preta q.b.

Para o puré de maçã:

4 maçãs (reineta ou royal gala)
1 tbsp. açúcar
Fleur de sel q.b.

Pimenta branca q.b.

1 ½ tbsp. leite fresco

2 nozes manteiga

Para os brocolini sautés

Punhado de sal
Punhado de brocolini

Preparação

Para o pato braisé:

1 – Faça cortes na diagonal na pele gordurosa do pato, com cuidado para não a perfurar até à carne. Depois, faça cortes no sentido oposto, criando um padrão de linhas diagonais cruzadas.

2 – Espalhe um montinho de sal num prato e deite-lhe o peito de pato, com a pele gordurosa virada para baixo. Leve ao frigorífico por 1h, com um peso em cima.

3 – Pré-aqueça o forno a 200°. Tire o peito de pato do frigorífico e, com um pincel, retire o excesso de sal.

4 – Deite o pato com a pele virada para baixo numa frigideira fria que possa ir ao forno. Tempere a carne com pimenta.

5 – Aqueça a frigideira no fogão, em lume médio-baixo, para que a gordura se vá soltando do pato. Ajude a que a gordura se vá soltando, pressionando o pato com uma espátula. À medida que a gordura vai saindo, retire-a com uma colher e reserve essa gordura.

6 – Passados 15-20min, vire o pato, ficando com a pele para cima, e leve-o ao forno por 10min.

7 – Deixe o pato repousar 10min, até que termine de preparar os restantes passos.

1 chalota

1 dente de alho

Fleur de sel q.b.

Azeite q.b.

¼ chávena vinagre de vinho tinto

Cabernet Sauvignon

Pimenta preta q.b.

Para o caldo de legumes:

Restos de legumes (pele e sementes de 4 tomates, folhas de alho-francês, cebola e alho, pés de salsa)

Para a redução de Porto:

1/3 chávena vinho do Porto

3 raminhos de tomilho fresco

1 noz de manteiga



Preparação (continuação)

Para o puré de maçã:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 200°. Descasque e retire os caroços das maçãs com um descaroçador e disponha-as num tabuleiro refractário.
- 2 – Salpique as maçãs com fleur de sel, açúcar, pimenta e leite. Leve ao forno por 25min, ou até que a maçã fique cozinhada.
- 3 – Num triturador, deite a maçã sem casca, nozes de manteiga e triture até formar um puré.
- 4 – Passe o puré num coador, para que saia sem grumos.

Para os brocolini sautés:

- 1 – Ponha uma panela a ferver com um punhado de sal. Deite-lhe os brocolini, sem a parte mais grossa do talo, e deixe bringir por 1min. Retire imediatamente para um recipiente com água e gelo, para travar a cozedura. Reserve a água da bringidura.
- 2 – Aqueça uma frigideira com a gordura do pato. Lamine a chalota e o alho. Atire a chalota para a frigideira e deixe que sue, com fleur de sel. Depois, junte o alho.
- 3 – Adicione os brocolini à frigideira e salteie. Caso seja necessário, adicione um fiozinho de azeite.
- 4 – Deite uns golpes generosos de vinagre e deixe que reduza por um par de minutos. Rectifique o sal e adicione pimenta.

Para o caldo de legumes:

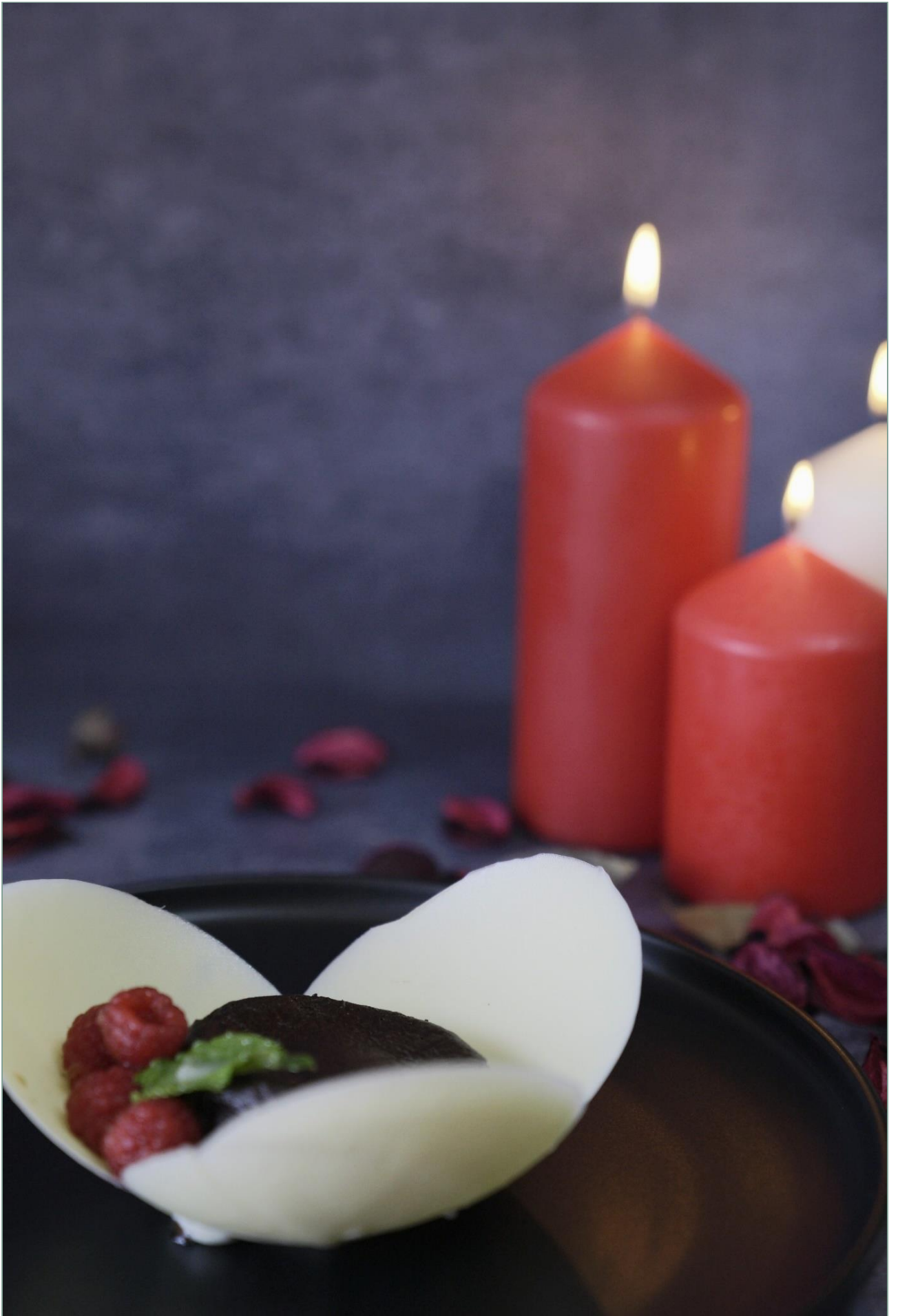
- 1 – Na água onde bringiu os brocolini, deite os restos de legumes e ferva por 20min. Coe.

Para a redução de Porto:

- 2 – Numa frigideira, deite o vinho, ½ chávena de caldo de legumes e tomilho. Deixe reduzir $\frac{3}{4}$ em lume brando. Deite-lhe a manteiga e mexa até emulsionar.

Servir:

- 1 – Deite uma colherada generosa de puré no prato. Com as costas de uma colher, deslize-o.
- 2 – Corte o pato em fatias finas e diagonais e disponha-as ao longo do puré deslizado.
- 3 – Um pouco mais afastado do pato, disponha um montinho de brocolini.
- 4 – No espaço entre o pato e os brocolini, verta a redução de Porto.





Chocolate é paixão, é indulgência, é conforto, é luxúria, é emoção, é carinho, é amor. Esta receita de petit gâteau traz-nos o melhor do chocolate e do Dia dos Namorados, com um bolo de chocolate pornograficamente cremoso por dentro, umas framboesas maceradas com um toque de frescura e irreverência, um crumble de cacau forte e uma taça de chocolate branco capaz de arrasar corações uma e outra e outra vez.



Petit Gâteau de CHOCOLATE

taça de chocolate branco,
crumble de cacau,
framboesas maceradas

Ingredientes

Para as framboesas maceradas:

- 2 cálices vinho do Porto
- 1 cálice sumo de laranja
- 1 ½ tsp. mel de rosmaninho
- 1 punhado framboesas

Para o petit gâteau:

- 120g chocolate meio-amargo 53%
- 125g manteiga sem sal bio
- 2 ovos grandes bio
- 2 gemas ovo grandes bio
- ¼ chávena açúcar fino
- 2 tsp. farinha tipo 55

Preparação

Para as framboesas maceradas:

- 1 – Numa taça, deite o vinho, o sumo de laranja e o mel. Mexa.
- 2 – Junte as framboesas e banhe-as no xarope criado. Deixe repousar enquanto prepara os restantes ingredientes.

Para o petit gâteau:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 230°. Corte o chocolate aos bocadinhos, com uma faca grande de serrilha.
- 2 – Derreta o chocolate em bain-marie, juntamente com a manteiga. Quando estiver derretido, apague o lume e deixe esfriar um pouco.
- 3 – Num recipiente, deite os ovos e as gemas. Bata bem, juntando o açúcar e a farinha.
- 4 – Quando tiver um preparado leve e cremoso, verta o chocolate derretido, batendo sempre. Ao ter tudo incorporado, pare de bater.
- 5 – Unte os ramequins com manteiga e polvilhe com cacau em pó. Corte papel vegetal em círculos e coloque-os na base dos ramequins, untando-os também com manteiga e polvilhando-os com cacau em pó.
- 6 – Encha 2/3 dos ramequins com o preparado de chocolate e leve ao forno por 8min.
- 7 – Retire os ramequins do forno e deixe esfriarem por 10min. Verá que os petit gâteaux se descolam das bordas dos ramequins.



Tempo: 1:35h



Serve: 4



Dificuldade: Alta

- 4 folhas de hortelã
- 1 clara de ovo grande
- Açúcar branco q.b.

Para o crumble de cacau:

- ½ chávena farinha sem fermento
- ¼ chávena açúcar
- 2 tbsp. cacau em pó
- ¼ chávena manteiga fria

Para a taça de chocolate branco:

- 150g chocolate branco + 1 ou 2 quadrados com, pelo menos, 30% de manteiga de cacau na composição



Preparação (continuação)

8 – Faça a decoração com as folhas de hortelã: bata a clara do ovo. Mergulhe um pincel na clara e pincele cada folha de hortelã, polvilhando-a com o açúcar. Descanse-a numa grelha.

Para o crumble de cacau:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Numa taça, misture farinha, açúcar e o cacau.
- 2 – Pressionando bem e esfarelado com as mãos, adicione a manteiga, criando uma textura arenosa.
- 3 – Alinhe uma travessa rasa de ir ao forno com papel vegetal e deite a mistura, distribuindo-a por toda a superfície.
- 4 – Leve ao forno por 12-15min, mexendo a meio.
- 5 – Retire e deixe esfriar e endurecer.

Para a taça de chocolate branco:

- 1 – Derreta chocolate em bain-marie, mexendo sempre, delicadamente.
- 2 – Quando atingir 45°, apague o lume.
- 3 – Remova o chocolate derretido do lume e acrescente-lhe 1 ou 2 quadrados de chocolate branco, mexendo.
- 4 – Quando a temperatura atingir 25°, descarte algum quadrado não derretido e devolva o chocolate derretido à panela do bain-marie, com o lume desligado.
- 5 – Espere que a temperatura chegue aos 28°. Logo que chegue, retire do lume.
- 6 – Deite o chocolate numa taça e encha um balão de festa, atando-o.
- 7 – Mergulhe 3 vezes o topo do balão no chocolate derretido, ficando com uma espécie de 3 pétalas. Descanse o balão, com o chocolate virado para baixo, numa travessa. Leve ao frigorífico 10min, ou até que solidifique.

Servir:

- 1 – Retire o balão do frigorífico e rebente-o com uma agulha. O chocolate solidificado formará uma taça em jeito de pétalas. Transfira-a para um prato.
- 2 – Desenforme o petit gâteau na taça de chocolate, ao virar o ramequin.
- 3 – Encoste framboesas maceradas e uma colher de crumble ao petit gâteau.
- 4 – Decore o topo do petit gâteau com uma folha de hortelã açucarada.
- 5 – Ao cortar, é suposto que o interior do petit gâteau esteja líquido e cremoso.



Brunch de
AMIGOS

Entrada

sauté de legumes, crostini

Prato Principal

ovos royale, ricotta

Sobremesa

crêpes suzette, gelato de noz









Muitas vezes, as receitas mais simples são as mais saborosas. Se acham que isto é cliché, então experimentem fazer esta receita. A conjugação de cogumelos, vinho da Madeira e natas é absolutamente imbatível. Ao incluirmos feijão-verde e favas, concedemos uma surpreendente complexidade a esta entrada, que se tornará a preferida de todos os convidados do seu próximo brunch de Domingo.



Sauté de

LEGUMES

crostini



Tempo: 20min



Serve: 7



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o sauté de legumes:

Punhado de feijão-verde
1 noz de manteiga sem sal

Azeite q.b.

1 chalota

Fleur de sel q.b.

1 dente de alho

Punhado de favas congeladas

4 cogumelos Portobello pequenos

Pimenta preta q.b.

1 cálice vinho da Madeira

3 raminhos de tomilho fresco

100ml natas

Para os crostini:

1 baguete

Azeite q.b.

Preparação

Para o sauté de legumes:

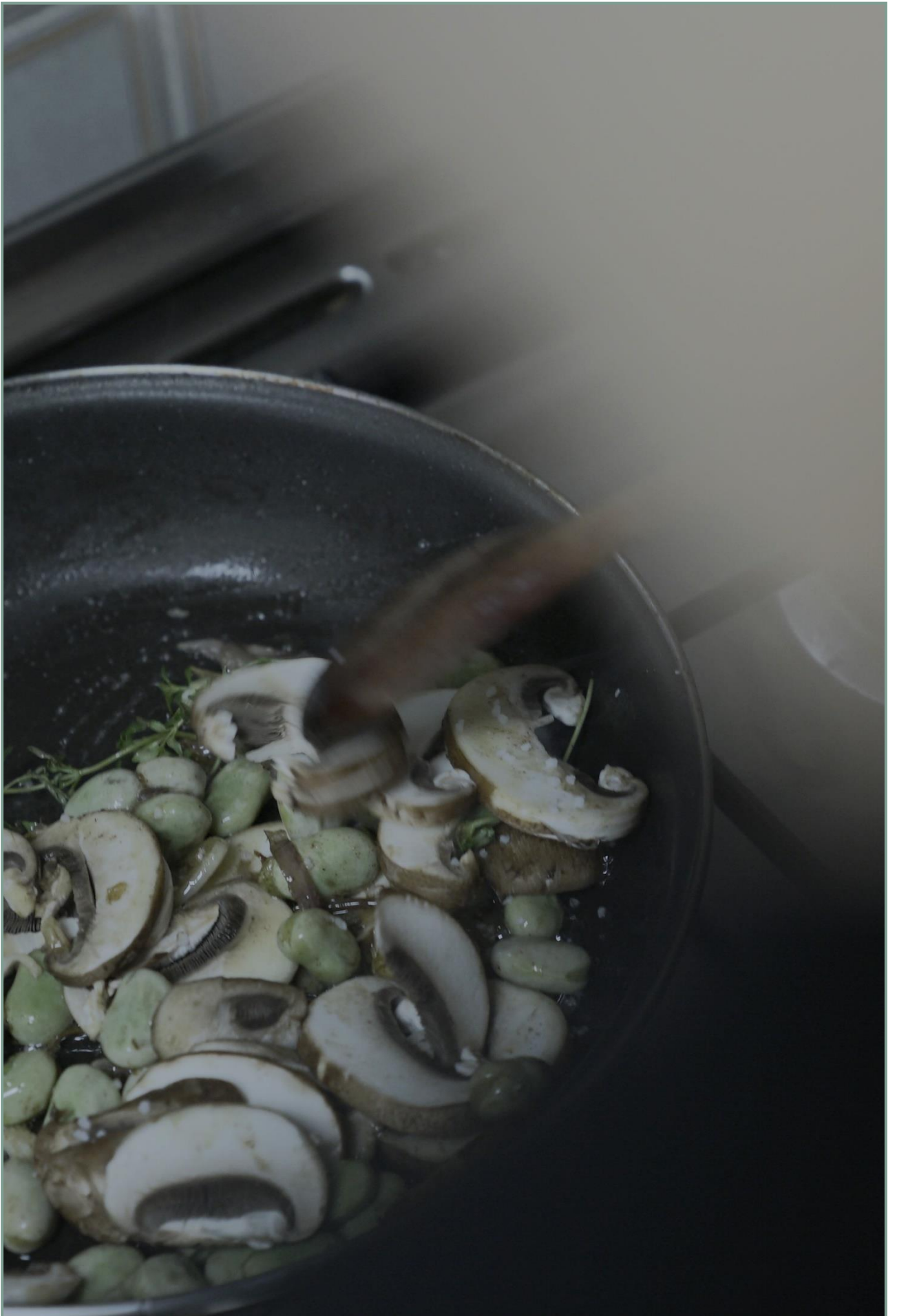
- 1 – Com uma faca pequena ou descascador, rape o veio lateral do feijão-verde e corte-o ao meio, longitudinalmente. Corte em bocados com tamanho de 3 dedos.
- 2 – Brinje durante 1-2min em água a ferver. Transfira imediatamente para uma tigela com água e gelo, para parar a cozedura. Reserve.
- 3 – Deite numa frigideira quente a manteiga e um fio de azeite. Deixe aquecer.
- 4 – Corte a chalota em meias-luas e lamine o alho. Atire a chalota para a frigideira. Deixe que amoleça com um pouco de sal e, depois, junte o alho.
- 5 – Adicione as favas ainda congeladas e o feijão verde. Salteie por 3min em lume alto, até que a frigideira fique novamente muito quente.
- 6 – Lamine os cogumelos e deite-os na frigideira. Tempere de fleur de sel e pimenta.
- 7 – Regue com o vinho da Madeira e incline a superfície da frigideira para o bico do fogão, para fazer o flambé.
- 8 – Deixe que o lume se extinga e junte os raminhos de tomilho. Cozinhe tudo em lume baixo por mais 4min, ou até que as favas e o feijão-verde fiquem al dente.
- 9 – Conceda cremosidade com a adição das natas e cozinhe por 2min.

Para os crostini:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 190°. Corte a baguete em fatias finas e espalhe-as numa travessa refractária. Pincele-as com azeite.
- 2 – Leve ao forno por 7min, ou até que dourem.

Servir:

- 1 – Deite os legumes sautés sobre cada crostino. Sirva num prato rectangular, decorando com tomilho fresco a gosto.







O sauce Béarnaise é um dos molhos mais difíceis de se fazer. O meu sempre ficava talhado. No entanto, no final de um dia de trabalho especialmente fatigante, decidi gastar o resto das minhas energias a replicá-lo... e não é que ficou maravilhoso? Deixo-vos, então, todas as dicas para fazerem um sauce Béarnaise sem falhas, nesta que é uma receita que não pode faltar no melhor brunch.



Ovos

ROYALE

ricotta



Tempo: 35min



Serve: 3



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para a redução de vinagre e estragão:

¼ chávena vinagre de vinho branco
2 raminhos de estragão fresco

Para a manteiga clarificada:

200g manteiga bio

Para os ovos:

3 gemas de ovo bio
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.

Preparação

Para a redução de vinagre e estragão:

1 – Numa panela pequena, deite o vinagre e o estragão. Reduza em lume baixo, até ficar apenas com 1 tbsp. de vinagre. Reserve.

Para a manteiga clarificada:

2 – Leve a manteiga ao microondas, num recipiente, por cerca de 30-40seg.
3 – À superfície da manteiga ficará uma espuma esbranquiçada – a proteína do leite. Retire essa espuma com uma colher e descarte-a.
4 – Verta a manteiga para outro recipiente, com cuidado, e, antes que os sólidos do leite no fundo passem para o outro recipiente, pare. Ficará com cerca de 150g de manteiga clarificada. Reserve.

Para os ovos:

1 - Faça o sauce Béarnaise: Num recipiente bastante largo de alumínio, bata as gemas com vigor, usando uma vara de arames grande.
2 – Quando as gemas ficarem cremosas e aumentarem o volume, deite a redução de vinagre e continue a mexer vigorosamente, incorporando ar e aumentando ainda mais o volume dos ovos.
3 – Transfira o recipiente para bain-marie, em lume muito baixo, e bata vigorosamente para o creme ficar mais cremoso, consistente e avolumado. Vá retirando, de tempos a tempos, o recipiente do lume, para que os ovos não fiquem muito quentes, sem nunca parar de mexer.
4 – Caso verifique que o creme está prestes a desenlaçar, salpique-o com umas gotas de água morna. Continue a bater e verificará que o creme ficará novamente ligado.

Sumo de limão q.b.

Vinagre de vinho branco q.b.

1 ovo bio

Queijo ricotta q.b.

pão vianinha

Tiras de salmão fumado q.b.

Cebolinho fresco q.b.



Preparação (continuação)

5 – Bata por mais 10-15min sem parar. Depois, acrescente, aos poucos e em fio miúdo, a manteiga clarificada, batendo consistentemente.

6 – Retire do lume e tempere de fleur de sel, pimenta e umas gotinhas de limão.

7 – Mantenha o molho morno, colocando-o sobre a panela do bain-marie com o lume desligado, enquanto prepara os restantes ingredientes.

8 – Faça o ovo poché: numa panela, deite água, umas gotas de vinagre, e leve ao lume até começar a ferver.

9 – Parta o ovo para um coador, deixando escorrer alguma da clara, e transfira-o para um recipiente pequeno.

10 – Faça um remoinho na água a ferver e entorne, com cuidado, o ovo no centro.

11 – Deixe que o ovo escale por 2-3min. Retire.

Servir:

1 – Barre o queijo ricotta numa fatia de vianinha.

2 – Espalhe o salmão fumado sobre o queijo.

3 – Por cima, descanse o ovo poché.

4 – Regue com o sauce Béarnaise, que deverá ter uma textura luxuriosa e decadente.

5 – Pique cebolinho e salpique-o sobre o sauce Béarnaise. Encoste a outra fatia de pão vianinha ao prato.

6 – Ao cortar, é suposto que a clara do ovo poché esteja consistente, mas a gema líquida.





Muitas foram as vezes em que, no liceu, ia com o meu grupo ver filmes e jogar jogos para casa de uma amiga. Na verdade, o melhor dessa época foram, sem dúvida, as amizades. No meio da paródia, fazíamos panquecas com muito creme de avelã e compota. Esta receita mais sofisticada de crêpes junta um gelado de noz, para a tornar tão gulosa como eram as tais panquecas, e tão reconfortante como eram as tais amizades.



Crêpes

SUZETTE

gelato de noz



Tempo: 1:30h + 8h



Serve: 3



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para a laranja desidratada:

1 laranja
Punhado de açúcar branco

Para o gelato de noz:

½ chávena leite fresco
½ chávena natas frescas
6 tbsp. açúcar branco
1 vagem de baunilha
3 gemas de ovo bio
Punhado de nozes

Para os crêpes:

Preparação

Para a laranja desidratada:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 110°. Corte uma laranja em rodela muito fininhas. Remova os caroços.
- 2 – Deite açúcar num prato e passe lá as rodela, de um lado e do outro, ao de leve.
- 3 – Disponha cada rodela de laranja açucarada num tabuleiro refractário alinhado com tapete de silicone.
- 4 – Coloque outro tapete de silicone sobre as laranjas e outro tabuleiro.
- 5 – Leve ao forno por 50min.
- 6 – Retire o tabuleiro e o tapete de silicone superiores e, com um papel de cozinha, absorva o líquido no tabuleiro.
- 7 – Devolva ao forno por mais 20-30min. Retire e deixe solidificar.

Para o gelato de noz:

- 1 – Deite leite, natas e açúcar num tacho. Corte uma vagem de baunilha no sentido longitudinal e, com as costas da faca, retire-lhe as sementes. Junte as sementes e a vagem da baunilha ao tacho.
- 2 – Leve ao lume até quase ferver.
- 3 – Bata as gemas até se misturarem. Deixe arrefecer ligeiramente o leite e, em fio, deite-o, aos poucos, sobre as gemas, mexendo sempre para não coagularem.
- 4 – Devolva o preparado ao tacho, em lume brando. Mexa constantemente. Quando o creme na colher de pau espessar e, ao passar os dedos, fizer uma estrada, desligue

50g farinha tipo 55
Pitada de sal
50g açúcar amarelo
100ml leite fresco
1 ovo bio
Óleo de girassol q.b.
100g de manteiga
100g açúcar branco
Sumo de limão q.b.
1-2 laranjas
1 cálice Cointreau
Folhas de tomilho fresco q.b.



Preparação (continuação)

imediatamente o lume.

5 – Passe o creme por um coador, deitando-o num tabuleiro ou prato raso. Coloque película aderente na superfície do creme e leve ao frigorífico até esfriar.

6 – Misture as nozes partidas no creme e leve ao congelador até gelar, mexendo vigorosamente com um garfo a cada 30min, por 3h.

Para os crêpes:

1 – Numa tigela, misture farinha, sal e açúcar amarelo.

2 – Aos poucos, vá deitando o leite, mexendo sempre com vara de arames. Acrescente também meio ovo batido e um pouquinho de óleo de girassol.

3 – Quando tudo estiver bem incorporado, passe o preparado por um coador fino e leve ao frigorífico até ao dia seguinte.

4 – No dia seguinte, derreta uma noz de manteiga numa frigideira antiaderente. Verta-lhe uma concha da massa e rode a frigideira para que ela fique bem espalhada em toda a superfície. Espere 1min e vire o crepe. Espere uns segundos e retire para um prato. Repita o processo para a restante massa. Vá usando mais manteiga, se vir que está a ficar com pouca gordura.

5 – Noutra frigideira, deite o açúcar e deixe caramelizar, sem mexer, até ganhar uma cor âmbar escura. Deite-lhe a restante manteiga e mexa.

6 – Verta na frigideira um pouquinho de sumo de limão, sumo de 1-2 laranjas e raspa de 1 laranja. Deixe ferver.

7 – Mergulhe os crêpes na calda formada e deite-lhes o Cointreau. Incline a frigideira para o bico do fogão para fazer o flambé.

Para servir:

1 – 1h antes de servir, retire o gelato do congelador. Dobre o crêpe ao meio e dobre-o novamente, ficando com uma forma triangular.

2 – Coloque uma quenelle de gelato sobre o crêpe.

3 – Por cima do gelato, descanse uma rodela de laranja desidratada.

4 – Salpique generosamente com o molho guloso de laranja, raspa de laranja e tomilho.



Almoço de **PÁSCOA**

Entrada

velouté de espargos, espargos sautéés, salada de espargos, ovo poché

Prato Principal

borrego no forno, puré de batata e alho, tomate confit

Sobremesa

tarte de nozes pecan, crème montée de Grand Marnier









Sempre adorei sopa de legumes, desde pequeno. Quando a minha mãe me perguntava o que queria para jantar, respondia prontamente: “ou sopa, ou salada”. E porque sopa não tem de ser um mero líquido desenhado, desenvolvi esta receita, que concede uma complexidade de texturas a um creme aveludado e luxurioso, impressionando em qualquer mesa de Páscoa.



Velouté de

ESPARGOS

espargos sautéés, salada de espargos, ovo poché



Tempo: 1:30h



Serve: 4



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o caldo de legumes:

Restos de legumes (casca de 1 cebola, de 1 courgette, de 1 cenoura e de 3 alhos, pele e sementes de 1 tomate, folhas de 1 alho-francês, 1 talo de aipo, 3 raminhos de salsa)

Água para cobrir

Para o velouté de espargos:

1 cebola branca

1 talo de aipo

1 alho-francês

3 dentes de alho

Azeite q.b.

1 molho de espargos

1 batata

Sal q.b.

Pimenta branca q.b.

Noz-moscada q.b.

2 sementes de cardamomo verde

2 folhas de louro fresco

Preparação

Para o caldo de legumes:

1 – Sue os legumes num tacho e cubra-os com água.

2 – Deixe que ferva enquanto prepara os restantes ingredientes.

Para o velouté:

1 – Corte grosseiramente a cebola, o aipo, o alho-francês e o alho.

2 – Bote azeite num tacho quente e junte a cebola, o aipo e o alho-francês. Deixe suar em lume médio-baixo com uma pitada de sal. Quando estiverem translúcidos, junte o alho.

3 – Separe os talos dos espargos das cabeças, reservando-as.

4 – Corte grosseiramente os talos dos espargos, assim como a batata, e junte-os ao tacho.

3 folhas de sálvia fresca
3 raminhos de salsa fresca
190ml natas frescas
Avelãs q.b.
Paprika fumada q.b.

Para os espargos sautéés:

½ punhado de cabeças de espargos

Azeite q.b.

½ chalota

Azeite q.b.

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Para a salada de espargos:

½ punhado de cabeças de espargos

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

Sumo de limão q.b.

Para o ovo poché:

1 ovo bio

Fleur de sel q.b.

Vinagre de vinho branco q.b.



Preparação (continuação)

5 – Deixe que tudo sue mais um pouco e cubra com caldo de legumes – apenas o suficiente.

6 – Tempere de sal, pimenta, noz-moscada e cardamomo esmagado num almofariz.

7 – Faça um bouquet garni de louro, sálvia e salsa e adicione ao tacho. Deixe que tudo ganhe sabor e perfume durante 15-20min. Depois, retire o bouquet garni.

8 – Triture com uma varinha mágica até obter um creme verde-claro.

9 – Adicione as natas, mexa bem e apague o lume.

10 – Passe o velouté por um coador cónico, de modo a obter uma textura cremosa.

11 – À parte, parta avelãs grosseiramente e torra-as numa frigideira até começarem a libertar os óleos essenciais. Reserve.

Para os espargos sautéés:

1 – Corte a chalota em aros.

2 – Adicione azeite a uma frigideira quente e salteie a chalota com sal.

3 – Junte uma metade das cabeças de espargos. Salteie por 4min, ajustando o sal e a pimenta.

Para a salada de espargos:

1 – Deite as restantes cabeças de espargos numa panela com água a ferver. Deixe bringir por 30seg e mergulhe-as imediatamente numa taça com água e gelo.

2 – Escorra as cabeças e tempere-as com fleur de sel, pimenta e sumo de limão.

Para o ovo poché:

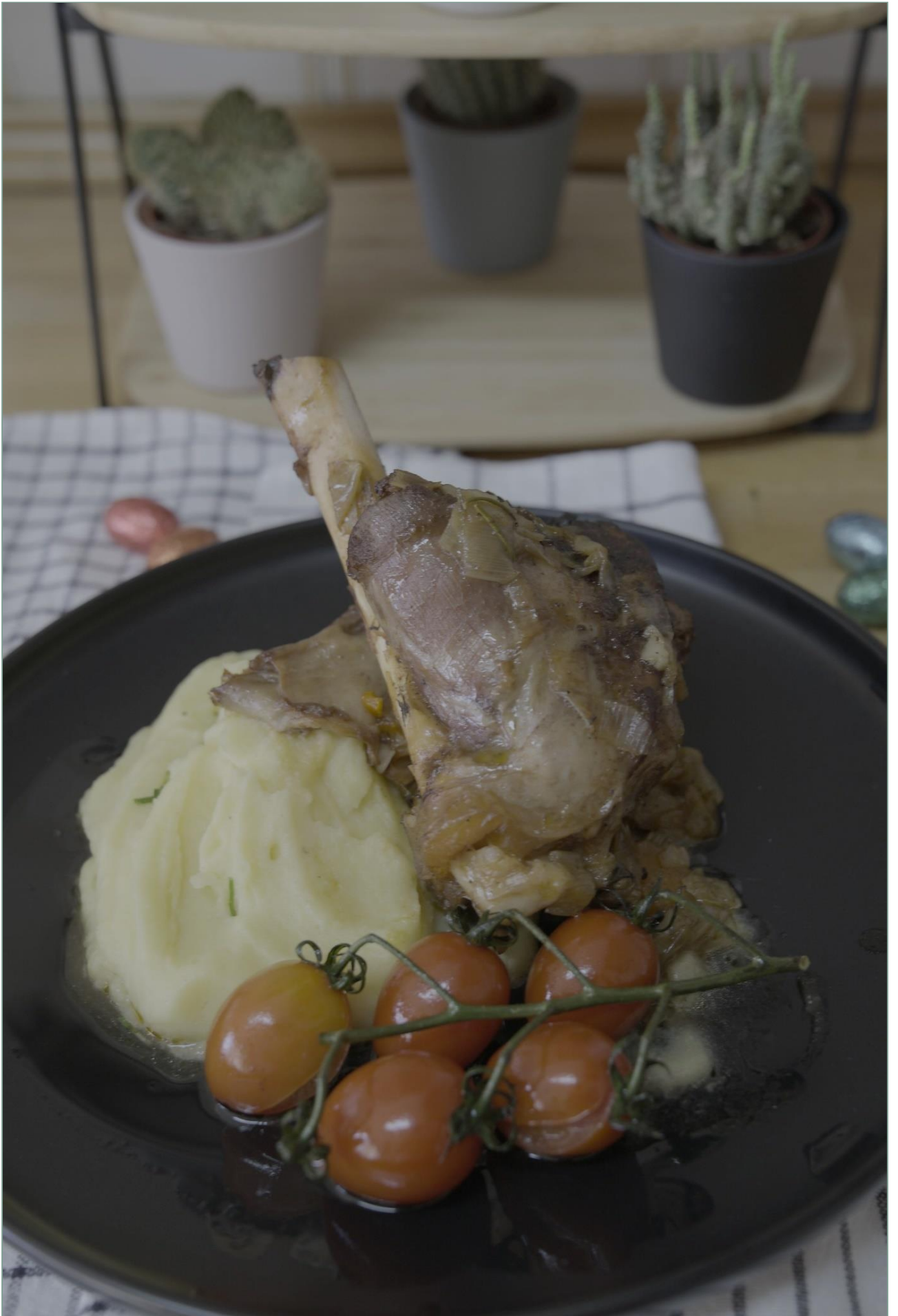
1 – Aqueça água numa panela com vinagre.

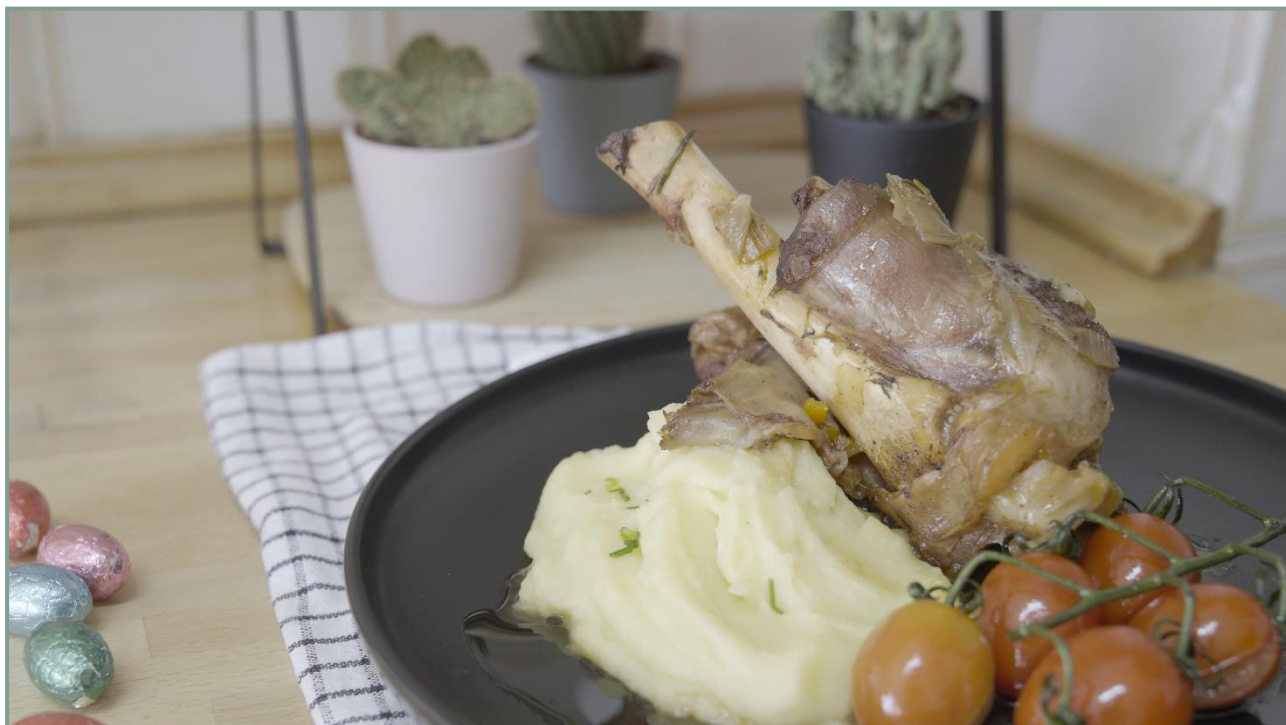
2 – Parta o ovo para um coador e, depois de escorrer 4-5seg, deite-o num recipiente.

3 – Quando a água estiver a fervilhar, faça-lhe um remoinho com uma colher e deite, com cuidado, o ovo. Espere cerca de 2-3 min e retire imediatamente, quando a parte da gema ficar esbranquiçada e a clara consistente.

Servir:

1 – Deite o ovo no centro de um prato largo. Em volta, disponha a salada de espargos e os espargos sautéés, bem como a chalota. Verta 2 conchas de velouté ao redor. Salpique com avelã e uma pitada de paprika fumada.





Na minha família há quem ame e quem odeie borrego. Por ter um odor forte e não consensual, decidi caprichar no molho – doce e aromático – capaz de fazer água na boca à pessoa que mais detesta esta iguaria. Acompanhado por um sedoso puré de batata com beurre noisette e tomates confit, que lhe dão um toque de frescura, este prato não será, decerto, apenas o corolário da Páscoa.



Borrego no

FORNO

puré de batata e alho, tomate confit



Tempo: 6:30h + 3h



Serve: 4



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o caldo de carne:

2kg de rabo bovino
Azeite q.b.
2 cenouras
1 cebola
2 talos de aipo
1 alho-francês
3 dentes de alho
3 cálices vinho do Porto
3 raminhos de tomilho fresco
2 folhas de louro fresco

Para o borrego no forno:

4 peças de chambão de borrego
Sal q.b.
Pimenta branca q.b.
Pimenta preta q.b.
Colorau q.b.
Azeite q.b.
2 cenouras
2 talos de aipo
1 alho-francês
1 cebola
5 dentes de alho
2 folhas de louro

Preparação

Para o caldo de carne:

1 – No dia anterior, faça o caldo de carne: pré-aqueça o forno na temperatura máxima. Numa travessa refractária, disponha o rabo bovino e regue com um fiozinho de azeite. Deixe caramelizar muito bem no forno, entre 20-30min. Vire a carne a meio da assadura.

2 – Entretanto, num tacho grande, deite um fiozinho de azeite, a cenoura e a cebola com casca, o aipo e o alho-francês, cortados grosseiramente.

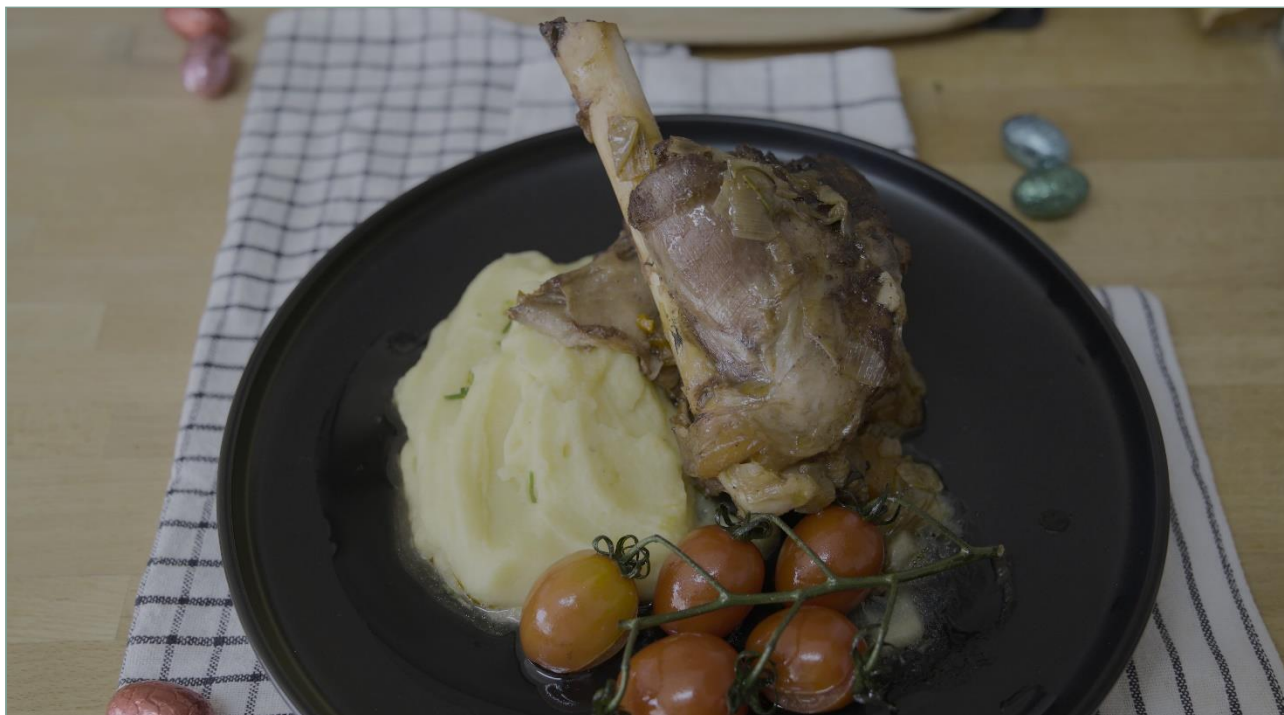
5 raminhos de tomilho
3 raminhos de alecrim
1 chávena vinho do Porto
1 tbsp. generosa mel de rosmaninho
Água q.b.

Para o puré de batata e alho:

1 cabeça de alho grande
Azeite q.b.
4 raminhos de tomilho
10 batatas
Leite q.b.
2 raminhos de alecrim
Sal q.b.
Pimenta branca q.b.
Noz-moscada q.b.
3 nozes generosas de manteiga sem sal
2 gemas de ovo
Cebolinho fresco q.b.
Raspa de 1 limão

Para o tomate confit:

Tomate cherry em rama
Azeite + óleo de girassol q.b.
2 raminhos de alecrim
2 raminhos de tomilho
2 dentes de alho



Preparação (continuação)

3 – Deixe que tudo comece a caramelizar e junte o alho amassado com casca, esperando que ganhe sabor por mais algum tempo, criando sarro (fond) no fundo. Junte a carne selada ao tacho.

4 – Na travessa da carne, deite o vinho do Porto e aqueça-a, para que o fond se despegue do fundo, e deite no tacho.

5 – Submerja os ingredientes em água - apenas o suficiente - e bote-lhes louro e tomilho. Deixe que o tacho comece a ferver e reduza o lume para o mínimo. O caldo deverá ficar a apurar, dessa forma, durante 5 a 8 horas. O meu ficou a apurar 5h. Vá tirando, com uma colher, a espuma que se for formando ao de cima. Se vir que, a meio do processo, o caldo começa a reduzir demais, acrescente um pouco de água.

6 – Guarde o caldo no frigorífico. No dia seguinte, a gordura estará toda acumulada à superfície. Retire toda essa gordura para ficar com um caldo límpido.

Para o borrego no forno:

1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Raspe, com uma faca, a gordura junto ao topo do osso do chambão de borrego. Tempere as 4 peças com sal, pimenta e colorau.

2 – Numa frigideira bem quente, deite um fiozinho de azeite e sele de todos os lados o borrego.

3 – Entretanto, corte grosseiramente a cenoura e a cebola sem casca, o aipo e o alho francês, amassando também o alho com casca. Junte os legumes à frigideira e deixe que suem e alourem. Tempere de sal e perfume com o louro, o tomilho e o alecrim.

4 – Transfira tudo para um tacho grande de barro (se tiver um tacho normal de ir ao forno, pode usá-lo e selar os ingredientes no próprio tacho), regue a frigideira com vinho do Porto, para que o fond se despegue do fundo, e deite tudo no tacho.

5 – Cubra os ingredientes com o caldo de carne. Se não for suficiente para os cobrir, pode adicionar um pouquinho de água. Adicione também o mel.

6 – Deixe que o tacho ferva e, depois, tape-o e leve-o ao forno durante 2:15h. Na última meia hora, se ainda tiver muito molho, aumente a temperatura para os 230°.

Para o puré de batata e alho:

1 – Corte a parte de cima da cabeça de alho e ponha-a em papel de alumínio.

Preparação (continuação)

2 – Regue com um fio de azeite e junte o tomilho. Embrulhe tudo no papel de alumínio e leve ao forno por 30-45min.

3 – Retire do forno e, com a ajuda de um coador e uma colher, esprema alho para que saia sem grumos. Descarte as cascas. Reserve o puré de alho.

4 – Numa panela, ponha as batatas descascadas e cortadas em bocados iguais. Cubra com leite e tempere de sal, pimenta, noz-moscada, alecrim e tomilho.

5 – Deixe que as batatas cozam até começarem a ficar tenras.

6 – Desligue o lume, passe-as num passe-vite e acrescente-lhes o alho assado e 3/4 do leite da cozedura.

7 – Faça a beurre noisette: derreta manteiga na frigideira até ficar acastanhada e com um aroma a nozes. Desligue imediatamente e passe-a num coador.

8 – Deite a beurre noisette na mistura de batata. Mexa e acrescente 2 gemas de ovo, misturando bem. Passe num coador e envolva o cebolinho e a raspa de limão.

Para o tomate confit:

1 – Deite os cachos de tomate numa panela ou frigideira. Cubra com metade de azeite e metade de óleo. Aromatize-os com alho amassado, alecrim e tomilho.

2 – Leve ao lume e, quando ferver, apague e deixe os cachos lá dentro durante 10-15min.

Servir:

1 – Tire o chambão do tacho e coe o molho.

2 – Leve o molho a reduzir em lume forte durante 5 minutos.

3 – Coloque duas porções generosas de puré de batata no prato. Encoste a peça de chambão, regue-a com o molho reduzido e, ao lado, descanse os tomates em cacho.









Épocas festivas são sinónimo de frutos secos. Na Páscoa, o esperado é a amêndoa. No entanto, decidi inovar, fazendo uma tarte na qual troco as amêndoas por nozes pecan, de sabor mais complexo do que as nozes portuguesas. Comumente associadas ao Canadá, país que tanto admiro e que adoraria visitar, junto-lhes o maple syrup, outro ingrediente bem canadense. Para equilibrar o doce, é essencial a nata e os citrinos.



Tarte de nozes

PECAN

crème montée de Grand Marnier



Tempo: 2:20h + 8h



Serve: 5



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para a pâte sablée:

185g farinha tipo 55
50g açúcar em pó
125g manteiga sem sal fria
1 tsp. fleur de sel
1 gema de ovo bio
1 tbsp. sumo de laranja

Para o recheio:

4 tbsp. manteiga sem sal
¼ chávena mel de rosmaninho
¾ chávena maple syrup
1 tbsp. Grand Marnier

Preparação

Para a pâte sablée:

- 1 – Coloque a laranja 10-15min no congelador. Peneire a farinha para um processador, assim como o açúcar em pó.
- 2 – Corte a manteiga fria em cubinhos e junte-a aos ingredientes sólidos, juntamente com a fleur de sel e a gema de ovo, também fria.
- 3 – Tire a laranja do congelador e coe o sumo para o processador.
- 4 – Triture até o preparado ficar com a consistência de areia molhada.
- 5 – Alinhe uma folha de película aderente na bancada e, sobre ela, verta a massa.
- 6 – Faça um disco grosso, trabalhando a massa através da película aderente e não tocando directamente nela. Não amasse; apenas junte a massa.
- 7 – Embrulhe bem na película aderente e leve ao frigorífico por, pelo menos, 1h.
- 8 – Retire a massa do frigorífico e estenda bem a sua película aderente. Cubra-a com outra película aderente.
- 9 – Com um rolo da massa, estenda a massa para a frente, trás e lados, até ficar um pouco maior que uma forma de tarte de 24cm com fundo amovível.
- 10 – Remova a película da parte de cima da massa. Coloque o fundo da tarteira no centro da massa. Por cima, encoste o aro e, com cuidado e num movimento assertivo, vire a massa para caber na tarteira.
- 11 – Calque os lados da massa com cuidado e corte-lhe o excesso, passando o rolo na

1 tbsp. extracto de baunilha caseiro
1 tbsp. sumo de laranja
100g açúcar amarelo
1 ¼ chávena nozes pecan partidas em pedacinhos
Raspa de ¼ laranja
Raspa de ¼ limão
Punhado de nozes pecan inteiras

Para o crème montée:

1 pacote de natas frescas
½ sumo de limão
2 tbsp. Grand Marnier
Flores comestíveis q.b



Preparação (continuação)

superfície da forma.

12 – Leve imediatamente ao congelador por 10-15min e pré-aqueça o forno a 185°.

13 – Com um garfo, pique a base e os lados da massa. Corte numa folha de papel vegetal um círculo maior que a tarteira e coloque-o sobre a massa. Encha-o com pesos (podem ser pesos de cerâmica, ou simples feijões ou lentilhas).

14 – Leve ao forno por 10-15min. Retire os pesos e o papel vegetal e deixe no forno por outros 10-15min, até que endureça e doure um pouco. Retire e deixe arrefecer.

Para o recheio:

1 – Pré-aqueça o forno a 170°. Enquanto a massa arrefece, derreta manteiga no microondas.

2 – Deite a manteiga numa taça, adicionando-lhe mel, maple syrup, Grand Marnier, extracto de baunilha, sumo de laranja, açúcar amarelo, raspa de laranja e limão e nozes pecan cortadas em pedaços (pode usar um processador para as triturar grosseiramente).

3 – Misture até virar um preparado indulgente.

4 – Entorne o recheio na tarte uniformemente. Decore com nozes pecan, colocando-as lado a lado, uma a uma, até cobrir toda a superfície. Comece pelos lados e vá avançando até ao centro.

5 – Coloque a tarte no forno e deixe que coza por 55min. Caso a gordura da manteiga comece a pingar, coloque uma travessa com água na parte inferior do forno, ou verifique se a tarte já está mais consistente. Se estiver, retire.

6 – Espere que arrefeça e desenforme, sem tirar a base da forma do fundo da tarte.

7 – Deixe que a tarte apure os sabores, descansando à temperatura ambiente, por, pelo menos, 8h.

Para o crème montée:

1 – No dia seguinte, bata as natas com uma vara de arames, juntando-lhes o sumo de limão e o Grand Marnier. Não bata demasiado; elas devem ficar suaves e cremosas.

Servir:

1 – Corte uma fatia triangular de tarte para um prato. Deite-lhe uma colherada de crème montée e uma flor.



Almoço de VERÃO

Entrada


crab cakes, salada de batata, sauce tartare

Prato Principal

moqueca de bacalhau e camarão, mandioca frita,
fubá de mandioca

Sobremesa

desconstrução de cheesecake, gelato de morango,
geleia de morango, crumble de cacau









Depois de ter provado este prato de crab cakes, o meu avô foi gabá-los para casa da minha tia, com quem mora. Quando soube do sucedido, fiquei com a certeza de que esta é uma boa receita, porque o que conta é o que dizem de nós nas costas e não na frente. Quem diria que um português de gema, amigo do pastel de bacalhau, afinal prefere um belo pastelinho americano de sapateira?!



Crab

CAKES

salada de batata, sauce tartare



Tempo: 1h + 2:45h



Serve: 4



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para a mayonnaise:

1 ovo grande bio
1 tbsp. Mostarda Dijon
½ limão
1 chávena óleo de girassol
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.

Para os crab cakes:

2 sapateiras fêmea vivas (ou cozidas)
Punhado de sal grosso
2 tbsp. cheias de mayonnaise caseira
1 ½ chávenas pankó
3 ovos grandes bio
Molho picante q.b.
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
Molho inglês q.b.
Cebolinho fresco q.b.

Preparação

Para a mayonnaise:

1 – Num frasco alto e estreito, deite o ovo, a mostarda e sumo de limão. Coloque a varinha mágica sobre os ingredientes. Por cima, verta o óleo.
2 – Sem mexer a varinha mágica, ligue-a e triture bem, até que os ingredientes no fundo fiquem espumosos e aumentem de volume. Aos poucos, vá rodando com cuidado a varinha mágica, fazendo movimentos para cima e para baixo, de modo a ir incorporando o óleo aos bocados.
3 – Quando todo o óleo estiver incorporado e obtiver um molho cremoso, tempere de sal e pimenta. Reserve no frigorífico.

Para os crab cakes:

1 – Pré-aqueça o forno a 220°. Caso tenha sapateiras vivas, congele-as por 1h.
2 – Retire as sapateiras vivas, mas já congeladas, e vire-as de carapaça para baixo. Desvie a aba triangular junto à cauda, expondo um pequeno orifício.

5 nozes de manteiga sem sal bio

Para o sauce tartare:

Salsa fresca q.b.
Pepinos em pickle q.b.
Alcaparras q.b.
¼ cebola roxa
2 tbsp. cheias de mayonnaise caseira
½ limão
Molho picante q.b.

1 dente de alho

Para a salada de batata:

1kg batata pequena para cozer
Punhado de sal
Folhas de funcho fresco q.b.

Para a salada de rúcula:

Punhado de folhas de rúcula
Fleur de sel q.b.
Azeite q.b.
Vinagre de vinho branco q.b.



Preparação (continuação)

3 – Com uma chave de fendas pontiaguda, perfure o orifício, rodando-a no interior para quebrar os nervos da sapateira.

4 – Ponha água a ferver num tacho, com um punhado de sal.

5 – Coloque as sapateiras no tacho e deixe cozinhar por 8min. Retire para um recipiente com água e gelo. Caso tenha comprado sapateiras cozidas, não as coza.

6 – Abra o corpo da sapateira, puxando a parte anterior da mesma, e descarte as guelras acinzentadas, escolhendo a carne branca e cinza e as ovas de cor alaranjada.

7 – Abra as pinças da sapateira com um martelinho ou as costas de uma faca e retire a carne branca, descartando as cartilagens.

8 – Deite toda a carne aproveitada para um recipiente e, mexendo com as mãos sem esfarelar demasiado a sapateira, garanta que nenhum pedaço de casca está presente.

7 – Numa tigela, misture mayonnaise, ½ chávena de panko, 1 ovo, molho picante, fleur de sel, pimenta e molho inglês.

7 – Incorpore a carne da sapateira no molho, não mexendo demasiado para que a carne mantenha alguma da sua estrutura. Adicione também o cebolinho picado.

8 – Numa mão cheia da mistura de sapateira, forme discos altos. Separe-os e leve-os ao frigorífico por 20min, para que fiquem consistentes.

9 – Parta e bata 2 ovos para um prato e, noutro, deite 1 chávena de panko.

10 – Passe os crab cakes no ovo e no panko, de ambos os lados.

11 – Clarifique manteiga: deite a manteiga num recipiente e leve-a ao microondas por 30seg, até que derreta e uma espuma branca – a proteína do leite – fique na superfície.

12 – Retire a espuma branca com uma colher e descarte-a.

13 – Verta a manteiga para outro recipiente e, antes que os sólidos do leite no fundo sejam transferidos, pare e descarte-os.

14 – Numa frigideira, deite a manteiga clarificada e deixe que aqueça bem.

15 – Adicione os crab cakes à frigideira e aloure de ambos os lados, regando-os, de tempos a tempos, com a manteiga clarificada, por 5min.

16 – Deite-os numa travessa refractária e leve ao forno por mais 7-8min.

Preparação (continuação)

Para o sauce tartare:

1 – Pique salsa fresca e atire-a para um recipiente, com os pepinos cortados finamente, alcaparras, cebola roxa picada, mayonnaise, sumo de limão, molho picante e um dente de alho bem picado. Misture bem.

Para a salada de batata:

1 – Corte as batatas ao meio.

2 – Deite-as numa panela com água e sal. Quando ferver, baixe o lume para médio-baixo e deixe que cozinhem por 10min, até que fiquem tenras, mas não se desfaçam completamente.

3 – Escorra bem as batatas e junte-as, ainda mornas, ao sauce tartare.

4 – Misture com as mãos, esmagando ligeiramente algumas das batatas. Rectifique o sal e salpique com o funcho.

Para a salada de rúcula:

1 – Deite as folhas de rúcula já lavadas num recipiente.

2 – Tempere de fleur de sel, azeite e vinagre, mexendo bem.

Servir:

1 – Deite uma camada de batata num prato, alisando a superfície.

2 – Por cima, coloque um crab cake.

3 – Coroe o crab cake com um pouco da salada de rúcula.









É em casa, a cultura brasileira é muito presente e acompanhada pelas pessoas com quem moro. Sem nunca antes ter provado comida tradicional brasileira, decidi fazer uma moqueca, aliando-a a um ingrediente muito português: o bacalhau. Constatei que o seu grau de simplicidade é equivalente à explosão de sabores, que nos fazem ansiar pela próxima garfada. Agora, é dos meus pratos preferidos.



Moqueca de bacalhau

E GAMBÃO

mandioca frita,
fubá de mandioca



Tempo: 2:30h



Serve: 4



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o caldo de legumes:

1 cebola com casca
1 cenoura com casca
1 talo de aipo
1 alho-francês
2 dentes de alho com casca
3 raminhos de salsa fresca

Para o molho de tomate:

6 tomates de cacho médios
2 chalotas
1 dente de alho
1 malagueta fresca pequena
Azeite q.b.
Pimentão doce q.b.
1 cálice de vinho branco
Folhas de tomilho fresco q.b.
1 tbsp. mel de rosmaninho
Vinagre balsâmico q.b.
Molho de peixe q.b.
Molho inglês q.b.
Molho de soja q.b.
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.
Limão q.b.

Para a moqueca:

2 filetes grandes de bacalhau fresco

Preparação

Para o caldo de legumes:

- 1 – Descarte as folhas mais velhas da cebola. Corte-a grosseiramente, bem como a cenoura, o aipo, o alho-francês e os dentes de alho.
- 2 – Deite os legumes num tacho e cubra com água. Fervilhe por 50min.
- 3 – Coe o caldo e descarte os legumes.

Sal grosso q.b.
Pimenta preta q.b.
Azeite de dendê q.b.
2 chalotas
1 dente de alho
¼ pimento vermelho
¼ pimento amarelo
¼ pimento laranja
Gengibre fresco q.b.
Pimenta cayenne q.b.
3 raminhos de coentros frescos
1 lata leite de coco
1 tomate de cacho
Pimenta preta q.b.
1 limão
16 gambões argentinos selvagens
Microfolhas verdes q.b.

Para a mandioca frita:

2 mandiocas
1 garrafa de óleo para fritar
Fleur de sel q.b.

Para o fubá:

¼ chávena azeite de dendê
1 chalota
2 chávenas farinha de mandioca
Sal fino q.b.



Preparação (continuação)

Para o molho de tomate:

- 1 – Enquanto o caldo de legumes ferve, faça um X na base dos tomates e retire-lhes a zona do pedúnculo com o bico de uma faca.
- 2 – Mergulhe os tomates no caldo a ferver, por 20seg. Retire-os imediatamente para uma taça com água e gelo.
- 3 – Pele os tomates, abra-os em quartos e retire-lhes as sementes. Corte-os em brunoise, descartando a pele e as sementes.
- 4 – Pique a chalota e o alho. Abra a malagueta ao meio e retire-lhe as sementes. Pique-a também.
- 5 – Numa panela, aqueça azeite. Deite as chalotas e deixe que suem. Quando começarem a ficar translúcidas, adicione o alho e a malagueta. Deixe refogar por um par de minutos, acrescentando o pimentão doce.
- 6 – Atire os tomates para a panela e deixe que tudo ganhe sabor.
- 7 – Com a panela em lume alto, deite vinho branco e cozinhe por mais uns minutos, para que o álcool evapore. Salpique com as folhas de tomilho.
- 8 – Regue com 1 concha de caldo de legumes e junte mel, vinagre balsâmico, molho inglês e molho de soja. Deixe que tudo infunda em lume médio-baixo.
- 9 – Rectifique os temperos com sal, pimenta e gotas de limão.
- 10 – Apague o lume e deixe que o preparado arrefeça um pouco.

Para a moqueca:

- 1 – Corte o bacalhau em lombos e, com uma pinça, retire-lhe as espinhas. Para sentir as espinhas, deslize o dedo na carne do bacalhau, começando pela parte do rabo.
- 2 – Faça a cura de sal: Cubra um prato largo com sal. Deite-lhe os lombos de bacalhau e cubra-os completamente com sal. Espere 20min.
- 3 – Retire o sal do bacalhau, com a ajuda de um papel ou pincel de cozinha.
- 4 – Aqueça azeite de dendê num tacho.
- 5 – Pique as chalotas e o alho e pele e corte os pimentos em batonnet.
- 6 – Deite as chalotas no tacho e deixe que suem. Depois, aconchegue-lhes o alho.
- 7 – Passado um par de minutos, junte o pimento. Deixe refogar por um tempo.
- 8 – Deite sal, rale gengibre, junte os coentros e polvilhe pimenta cayenne. Mexa.
- 9 – Sele o bacalhau uns segundos no tacho, de ambos os lados. Reserve-o.

Preparação (continuação)

- 10 – Entorne o leite de coco, 1 concha de caldo, a pimenta, 1 tomate limpo de sementes e sem pele, cortado em batonnet, e deixe que infundam.
- 11 – Devolva o bacalhau ao tacho e cozinhe por 8min, com a tampa, até que lasque.
- 12 – Rectifique os temperos com pimenta, sal e gotas de limão. Descarte os coentros.
- 13 – Retire o bacalhau, com cuidado, para um prato, tal como a maioria dos legumes.
- 14 – Numa liquidificadora, triture os restantes ingredientes do tacho.
- 15 – Devolva o molho ao tacho e aqueça.
- 16 – À parte, marine os gambões em sal e limão.
- 17 – Quando o molho fervilhar, mergulhe-lhe os gambões. Deixe que cozinhem por 2min. Passado esse tempo, desligue o lume e deixe que acabem de cozinhar no calor residual do tacho.

Para a mandioca frita:

- 1 – Descasque as mandiocas, abra-as ao meio no sentido longitudinal e corte-as em bocados generosos.
- 2 – Mergulhe as porções de mandioca num tacho com água fria e leve ao lume. Quando começar a ferver, espere 12min, até que amoleçam.
- 3 – Escorra bem os pedaços de mandioca num coador e retire-lhes o veio central.
- 4 – Quando estiverem bem escorridos, aqueça óleo numa fritadeira. Quando bem quente, mas não demasiado, mergulhe, com cuidado, a mandioca, por fases.
- 5 – Ao estar tostada e crocante, retire-a e descanse-a num prato coberto por papel de cozinha. Salpique-a com fleur de sel. Repita a fritura para a restante mandioca.

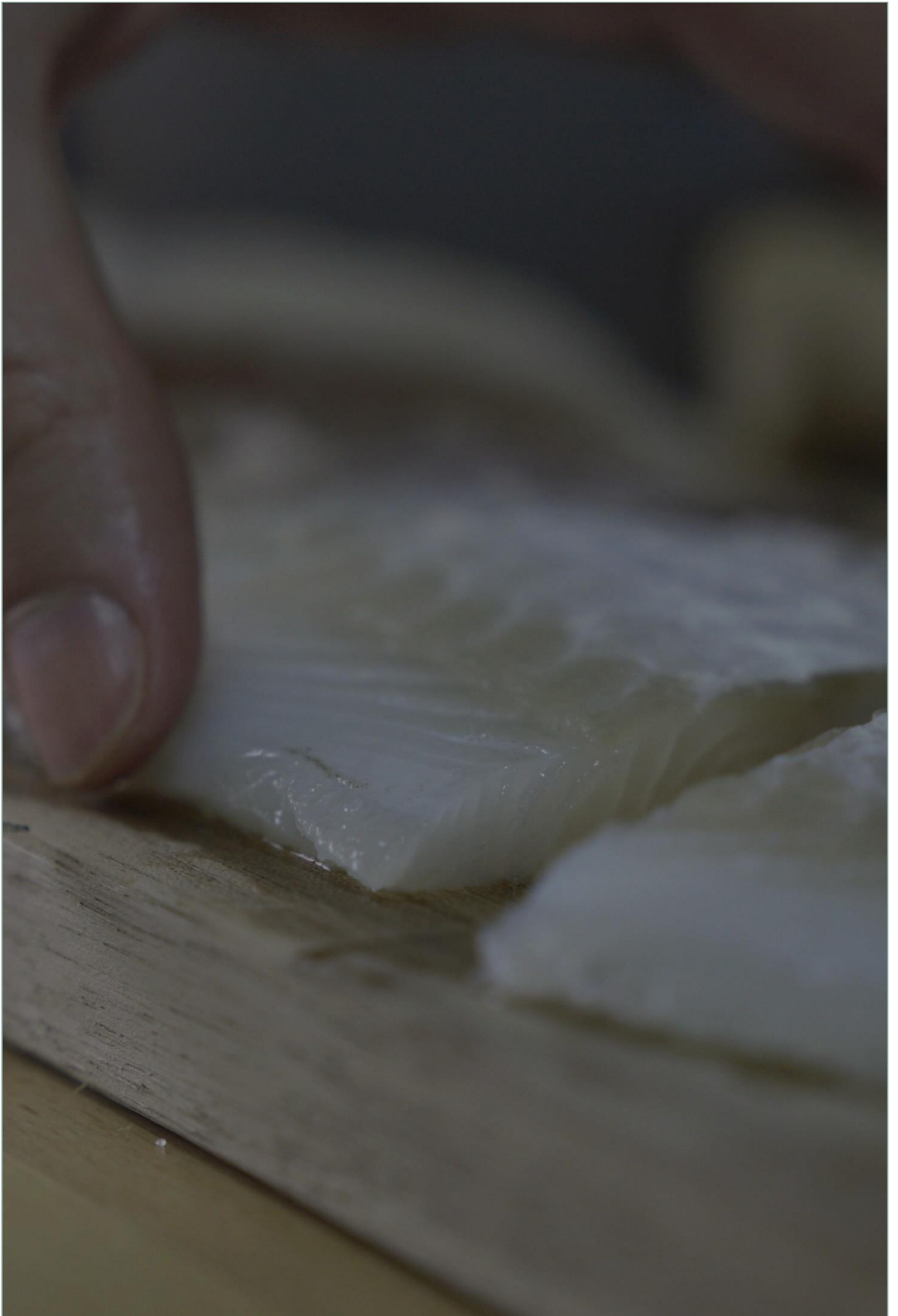
Para o fubá:

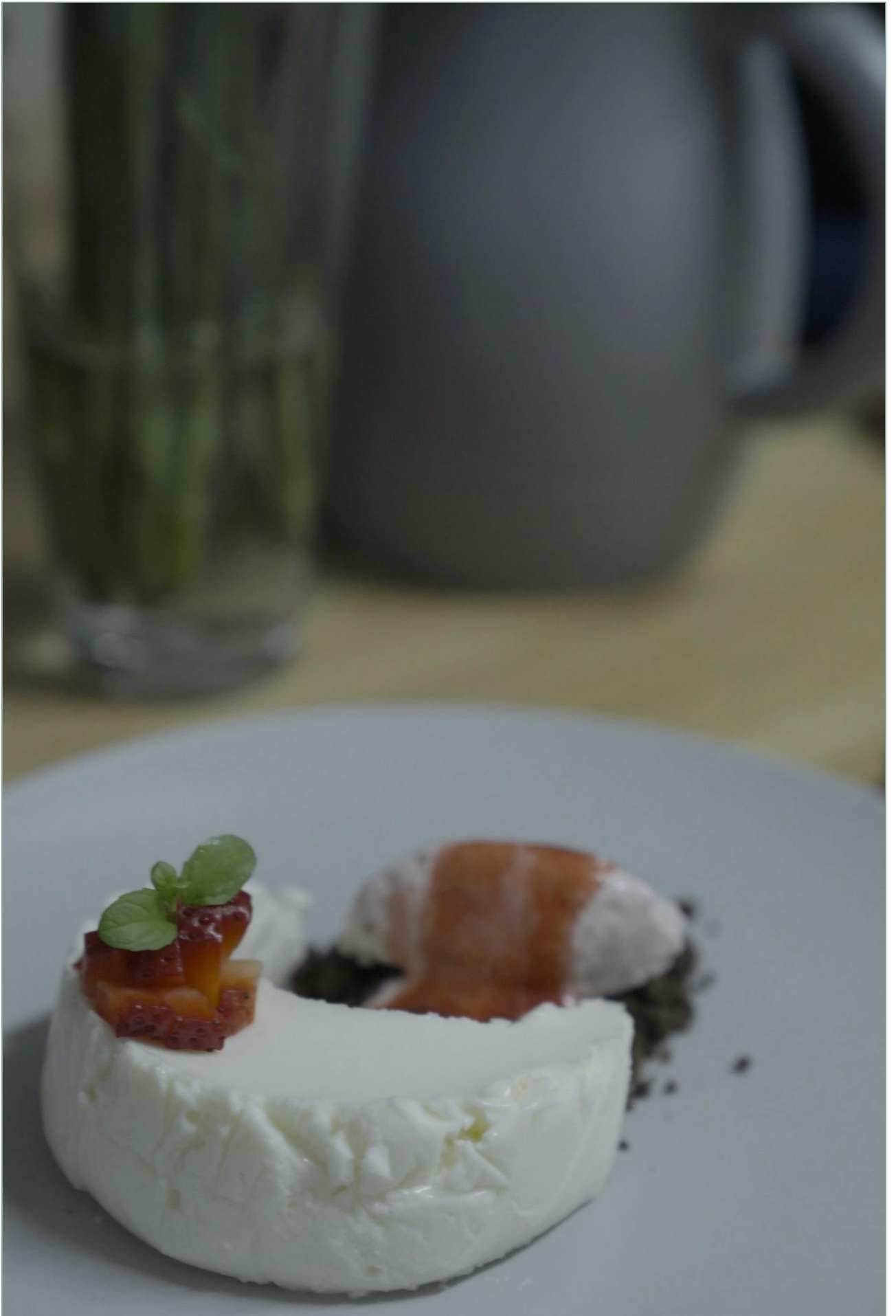
- 1 – Deite azeite de dendê numa frigideira. Aqueça.
- 2 – Pique chalota e junte-a à frigideira, mexendo sempre em lume médio.
- 3 – Assim que caramelize, deite a farinha. Mexa constantemente, deixando que absorva o azeite e fique crocante. Tempere com uma pitada de sal. Reserve.

Servir:

- 1 – Num prato largo, deite uma camada de legumes. Por cima, repouse o bacalhau. Cubra a superfície do bacalhau com o fubá. Decore o topo com microfolhas.
- 2 – À esquerda e à direita do bacalhau, disponha 2 pedaços de mandioca, entalando-lhes um gambão. Deite uma concha de molho no prato.
- 4 – Se preferir, acompanhe com arroz branco, ou use-o ao invés da mandioca frita.









A minha mãe é a melhor pasteleira que conheço. Como tal, quis ter neste livro uma junção de receitas baseadas nas dela. No cheesecake, ela substitui o cream cheese por queijo fresco, bem mais saudável e saboroso. Já o seu gelado e geleia de morango são extremamente fáceis de fazer. O crumble, esse, é invenção minha, bem como a apresentação arrojada.



Desconstrução de CHEESECAKE

gelato de morango, geleia de morango, crumble de cacau



Tempo: 1:30h + 6h



Serve: 4



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o gelato de morango:

125g morangos
2 tbsp. açúcar
1 gema de ovo bio
1 tbsp. amido de milho
1 pacote de natas frescas

Para o cheesecake:

6 folhas de gelatina sem sabor
500g queijo fresco
150g açúcar branco fino
1 tsp. extracto de baunilha caseiro
2 tbsp. água quente

Preparação

Para o gelato de morango:

- 1 – Triture os morangos num frasco alto, usando uma varinha mágica, até ficar com a polpa.
- 2 – Misture 1 tbsp. açúcar na polpa de morango.
- 3 – Leve ao lume, sem ferver.
- 4 – À parte, bata a gema com o restante açúcar e o amido de milho, até obter uma pasta cremosa.
- 5 – Misture um pouco da polpa de morango na pasta e bata sem parar, para que a gema não coagule.
- 6 – Verta o preparado na restante polpa de morango e leve novamente ao lume, em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar, tornando-se num crème pâtissière.
- 7 – Retire imediatamente do lume e deite num prato raso coberto por película aderente, em contacto com a superfície do crème pâtissière. Leve ao frigorífico por cerca de 10-15min, até que arrefeça.
- 8 – Bata as natas – apenas o suficiente – até ficarem consistentes.
- 9 – Envolve as natas no crème pâtissière e leve ao congelador por, pelo menos, 4h.

Para o cheesecake:

- 1 – Parta as folhas de gelatina ao meio e mergulhe-as num recipiente com água fria, por 10-15min.

250ml natas frescas
Morangos frescos q.b.
Folhas de poejo ou hortelã q.b.

Para a geleia de morango:

500g morangos
150g açúcar
¼ sumo de limão
4 folhas de gelatina sem sabor

Para o crumble de cacau:

½ chávena farinha sem fermento
¼ chávena açúcar
2 tbsp. cacau magro em pó
¼ chávena manteiga fria



Preparação (continuação)

2 – Bata o queijo fresco com o açúcar e a baunilha.

3 – Escorra bem, espremendo, as folhas de gelatina e deite-as num recipiente, cobrindo com a água quente.

4 – Leve a lume baixo, mexendo sempre. Assim que a gelatina diluir, verta tudo no queijo batido. Bata bem, para que tudo incorpore e fique sem quaisquer grumos.

5 – À parte, bata as natas até ficarem espessas – mas não bata demasiado, para que não virem manteiga.

4 – Envolver, com cuidado, as natas no queijo, até virarem um creme.

5 – No prato de servir, coloque um aro de moldar dentro de outro maior. Prensar os aros um ao outro usando uma mola. No espaço em meia-lua, que existe entre o aro mais pequeno e o maior, coloque película aderente, garantindo que fica em contacto com a base do prato e as paredes dos aros.

6 – Verta o recheio do cheesecake no espaço dos aros com a película aderente e leve ao frigorífico por, pelo menos, 6h.

Para a geleia de morango:

1 – Humedeça as folhas de gelatina em água fria, por 10-15min.

2 – Deite os morangos inteiros e sem os pedúnculos num tacho, com o açúcar. Leve ao lume em fogo médio-baixo.

3 – Escorra bem as folhas de gelatina.

4 – Quando os morangos amolecerem, deite umas gotas de limão, as folhas de gelatina e triture com a varinha mágica, até obter um puré.

5 – Passe o puré num coador. Reserve.

Para o crumble de cacau:

1 – Pré-aqueça o forno a 180°.

2 – Numa taça, misture farinha, açúcar e cacau.

3 – Pressionando bem e esfarelando com as mãos, adicione a manteiga, criando uma textura arenosa.

4 – Alinhe uma travessa rasa de ir ao forno com papel vegetal e deite a mistura, distribuindo-a por toda a superfície.

Preparação (continuação)

5 – Leve ao forno por 12-15min, mexendo a meio.

6 – Retire e deixe esfriar e endurecer.

Servir:

1 – 1h antes de servir, retire o gelado do congelador.

2 – Desenforme o cheesecake, puxando os moldes. Com cuidado, retire a película aderente.

3 – Junto ao centro da meia-lua de cheesecake, deite um pouco do crumble. Por cima, descanse uma quenelle de gelado. Regue o gelado com geleia de morango.

4 – Corte ½ de 1 morango em brunoise e aconchegue-o no topo do cheesecake.

5 – Decore com 1 ou 2 folhinhas de poejo ou hortelã fresca.







Festa de

HALLOWEEN

Entrada

“banho de sangue” Borsch, ovo cozido

Prato Principal

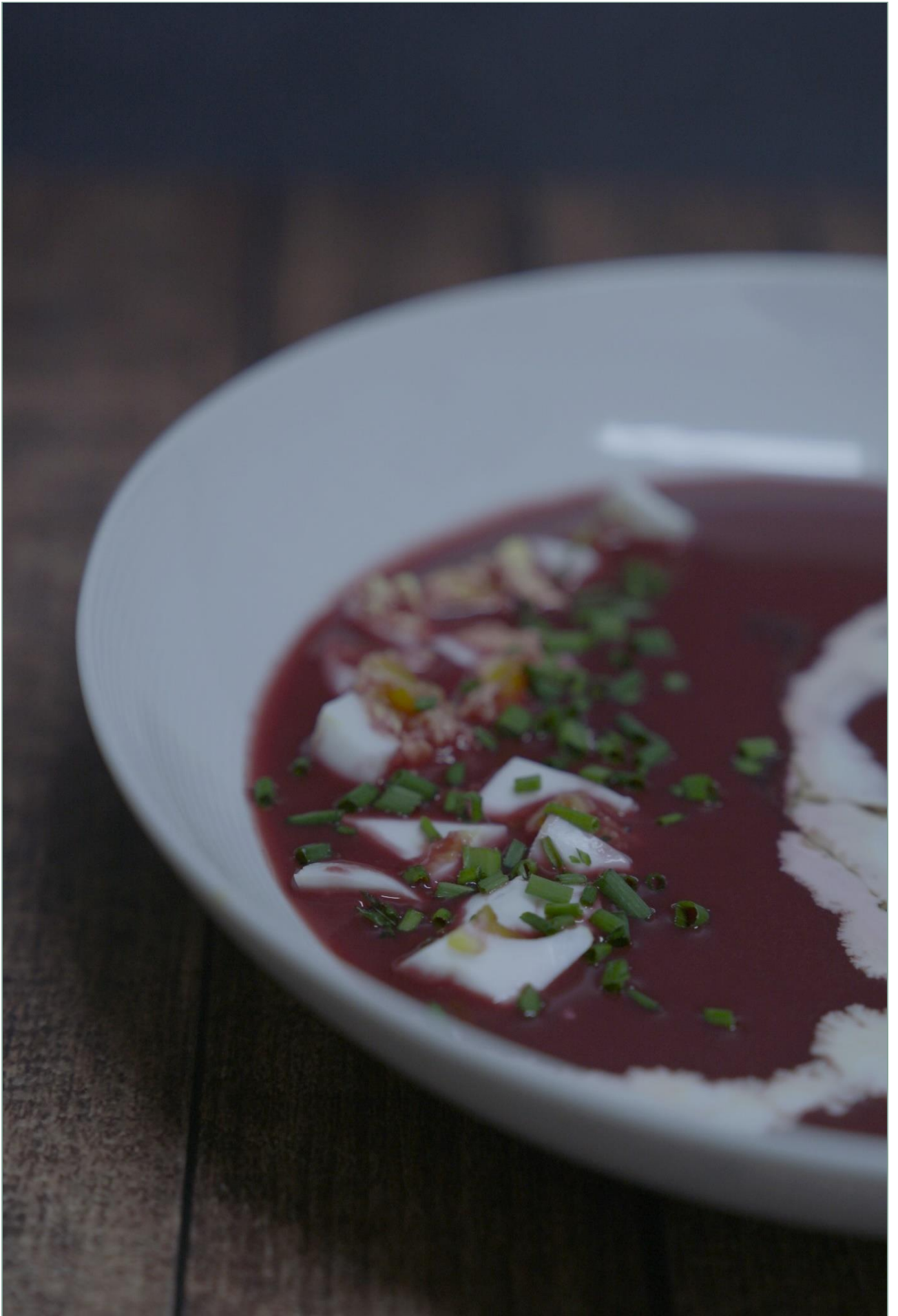
gnocchi “enfeitados” de abóbora, pickle de pêra, tuile de amêndoa, molho de sálvia

Sobremesa

devil’s food cake decadente, buttercream de Amaretto









A época do Halloween lembra-me, acima de tudo, das amigadas dos tempos de liceu: intensas, mas confortáveis; teatrais, mas genuínas. Assim como esta sopa de beterraba. A sua cor remete-nos para sangue garrido, ideal para comemorar a quadra. Já a disposição das natas, ovo cozido, vinagre balsâmico e cebolinho conferem-lhe um toque de elevação. Partilhe, de preferência, com amigos de longa data.



"Banho de Sangue"

Borsch

ovo cozido



Tempo: 2h



Serve: 5



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o caldo de legumes:

Restos de legumes (1 casca de courgette, 1 casca de cenoura, casca de cebola, casca de 3 alhos, 2 talos de aipo, folhas verdes de alho-francês, pele e sementes de 1 tomate, 2 raminhos de salsa)

Água para cobrir

Para a sopa de beterraba:

2 beterrabas inteiras

1 tomate

1 cebola

3 dentes de alho

1 chuchu

1 alho-francês

1 courgette

Preparação

Para o caldo de legumes:

1 – Deite os restos de legumes numa panela e deixe que suem durante alguns minutos em lume brando.

2 – Cubra com água – apenas o suficiente – e deixe que o caldo apure por 1h.

3 – No final, coe o caldo, descartando os restos de legumes.

Para a sopa de beterraba:

1 – Enquanto o caldo apura, pré-aqueça o forno na temperatura máxima.

2 – Embrulhe as beterrabas partidas ao meio, com casca, em papel de alumínio e leve ao forno por 1:15h, até ficarem tenras.

3 – Faça um X na base do tomate e mergulhe-o em água a ferver por 20seg. Transfira-o imediatamente para água e gelo. Pele-o, corte-o e retire-lhe as sementes e a zona do pedúnculo.

4 – Deite azeite numa panela quente, seguido das cebolas, tomate e alhos picados grosseiramente. Deixe suar em lume médio-baixo.

5 – Corte grosseiramente chuchu, alho-francês, courgette sem pele nem sementes e cenoura. Garanta que a cenoura é cortada em bocados mais pequenos.

1 cenoura
1l caldo de legumes
Azeite q.b.
3 raminhos de tomilho fresco
2 raminhos de coentros frescos
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.
Pimenta branca q.b.
Noz-moscada q.b.
2 a 3 cálices Vodka
1 limão
Cebolinho fresco q.b.
Vinagre balsâmico q.b.
Natas frescas q.b.
4 ovos



Preparação (continuação)

6 – Deite os legumes no refogado e deixe suar durante 10min em lume médio-baixo, mexendo sempre.

7 – Verta o caldo de legumes até cobrir todos os ingredientes – mas apenas o suficiente.

8 – Tape, deixando uma pequena abertura com a tampa, e deixe cozer por 20min, ou até que todos os legumes amoleçam.

9 – Descarte a pele da beterraba assada e adicione-a à sopa.

10 – Triture tudo com a varinha mágica. Coe e leve a sopa novamente ao lume.

11 – Adicione sal, pimenta, noz-moscada, Vodka e um bouquet garni de tomilho e coentros. Caso a sopa esteja demasiado espessa, adicione até 3 copos de água.

12 – Deixe que tudo apure durante 15min. Regue com sumo de limão e apague o lume.

13 – À parte, coloque os ovos numa panela com água fria e, quando a água começar a ferver, espere 7-8min e apague o lume.

14 – Deixe os ovos arrefecerem ligeiramente em água fria e parta a casca no lado da base. Com o polegar, vá empurrando a casca até descascar o ovo completamente.

15 – Corte o ovo aos bocadinhos.

Servir:

1 – Num prato de sopa, deite 2 conchas de Borsch.

2 – Disponha o ovo partido na sopa, junto às bordas de uma das metades do prato.

3 – Salpique com cebolinho picado e raspa de limão.

4 – Deite cuidadosamente e ao acaso várias gotas de vinagre balsâmico na outra metade do prato, bem como um pouco de natas frescas, sem mexer, criando uma espécie de desenho artístico à superfície.





Acho os gnocchi o tipo de massa italiana mais simples de se fazer. Porém, sempre os tomei por pouco saborosos. Assim, ao longo do tempo, foquei-me em fazer deles pequenas bombas de sabor, aliados ao molho – sempre essencial – que os acompanha... até que cheguei à perfeita inclusão de queijo feta e abóbora na sua confecção! Esta “magia” faz deles o prato saborosamente ideal para comemorar o Halloween: a época da abóbora.



Gnocchi "enfeitados"

de abóbora

pickle de pêra, tuile de
amêndoa, molho de sálvia



Tempo: 1:20h + 8h



Serve: 2



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para os gnocchi:

1 abóbora manteiga (600g, aprox.)

Sal q.b.

Azeite q.b.

2 raminhos de sálvia

4 raminhos de tomilho

2 dentes de alho

300g farinha tipo 00

150g queijo feta

1 gema de ovo grande bio

Pimenta preta q.b.

Queijo Parmigiano Reggiano q.b.

Para o pickle de pêra:

½ pêra com casca

¼ chávena água

¼ chávena vinagre de pêra

¼ chávena açúcar branco

1 folha de louro

1 raminho de sálvia fresca

Preparação

Para os gnocchi:

1 – Pré-aqueça o forno a 180°.

2 – Corte a abóbora ao meio e raspe os fios e as sementes. Reserve só as sementes.

3 – Corte a abóbora em gomos pequenos e de igual dimensão. Descasque-os.

4 – Deite a abóbora num tabuleiro refractário com papel vegetal. Bote sal, azeite, sálvia, tomilho e alho esmagado com casca. Tape bem com papel de alumínio.

5 – Leve ao forno por 20min, até a abóbora ficar tenra, mas não demasiado mole.

6 – Retire a abóbora do forno. Passe-a numa prensa de batata, para ficar sem grumos, e ponha-a num coador sobre um recipiente, para escorrer durante 8h.

7 – Numa taça, envolva a abóbora escorrida com a farinha, o queijo feta, a gema, sal, pimenta e Parmigiano Reggiano. Passe para uma tábua de mármore ou madeira e continue a envolver. Assim que se formar uma bola, pare.

Grãos de pimenta q.b.

Para o tuile de amêndoa:

1 clara de ovo grande bio

½ chávena farinha de amêndoa bio

¼ chávena Parmigiano Reggiano ralado

¼ chávena manteiga sem sal derretida

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Alho em pó q.b.

Folhinhas de tomilho fresco q.b.

Para o molho de manteiga e sálvia:

150g manteiga sem sal

Azeite q.b.

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

Folhas de sálvia fresca q.b.

1 limão

Para as sementes de abóbora tostadas:

Punhado de sementes de abóbora

Fleur de sel q.b.



Preparação (continuação)

8 – Parta a bola em 4 pedaços e estique um a um, em forma de chouriço, com uma grossura um pouco maior que um dedo.

9 – Corte os chouriços em fatias pequenas, ligeiramente mais grossas que um dedo.

10 – Com a ajuda de uma tábua de gnocchi, ou das costas de um garfo, deslize cada gnocco, para ganharem uma forma ondulada, com algumas covas.

11 – Ferva um tacho em lume alto, com sal. Deite os gnocchi em várias tranches.

Quando começarem a vir ao de cima, estão prontos para passarem para o molho.

Para o molho de manteiga e sálvia:

1 – Numa frigideira, derreta manteiga com azeite e folhas de sálvia. Tempere de sal e pimenta e junte o sumo de limão.

2 – Quando a manteiga começar a ficar ligeiramente acastanhada e os gnocchi virem ao de cima da água no tacho, transfira-os para a frigideira, com a ajuda de uma escumadeira. Deite um pouquinho da água da cozedura para formar o molho.

3 – Salteie os gnocchi de todos os lados até começarem a caramelizar.

Para o pickle de pêra:

1 – Fatie a pêra finamente numa mandolina. Deite num recipiente.

2 – Num tacho, ferva água, vinagre, açúcar, louro, sálvia e grãos de pimenta.

3 – Quando o açúcar se dissolver, apague o lume e verta sobre a pêra. Deixe actuar.

Para o tuile de abóbora:

1 – Pré-aqueça o forno a 160°. Numa taça, bata a clara até ficar espumosa.

2 – À parte, misture farinhas, queijo e manteiga. Envolve a clara até obter uma pasta.

3 – Alinhe uma travessa refractária com um tapete de silicone. Com uma espátula, espalhe uma camada finíssima da pasta.

4 – Leve ao forno 20min, até que fique dourada. Deixe arrefecer para que solidifique.

Para as sementes de abóbora tostadas:

1 – Pré-aqueça o forno a 200°. Limpe e seque as sementes da abóbora que usou.

2 – Espalhe as sementes numa travessa com fleur de sel e leve ao forno por 15min.

Servir:

1 – Deite os gnocchi e a sálvia num prato de massa. Pontue com a pêra em pickle enrolada, duas peças de tuile, as sementes tostadas e mais Parmigiano Reggiano.





Pelo-me por chocolate. Como tal, seria indispensável ter, neste livro, um belo bolo dessa iguaria. Mas este não é um bolo de chocolate qualquer; é a receita de bolo de chocolate essencial para qualquer pessoa, por ser simples e ter um toque gourmet, graças à inclusão de licor de Amaretto, tanto no recheio, como na massa. A cobertura de ganache de chocolate faz dele, não só o bolo favorito do diabo, como de qualquer mortal.



Devil's Food Cake

DECADENTE

buttercream de Amaretto



Tempo: 2:15h + 8h



Serve: 8



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o bolo:

100g chocolate negro 70%
100g chocolate semi-amargo 53%
½ chávena (125g) manteiga sem sal
1 e ½ chávenas farinha sem fermento
1 tbsp. cacau em pó
1 e ½ tsp. fermento
1 e ½ tsp. bicarbonato de sódio
1 iogurte Grego
2 chávenas açúcar branco
2 ovos grandes bio
Sementes de 1 vagem de baunilha
½ chávena água quente
½ chávena café expresso
3 tsp. licor de Amaretto

Para o recheio de buttercream com Amaretto e laranja

Preparação

Para o bolo:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Unte formas redondas de 22cm.
- 2 – Num recipiente, derreta o chocolate e a manteiga em bain-marie. Mexa até ficar um creme sedoso. Reserve, deixando arrefecer um pouco.
- 3 – Noutra tigela, peneire a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio.
- 4 – Numa tigela à parte, bata açúcar, ovos e sementes de baunilha, até ficarem bem incorporados e os ovos duplicarem o volume. Bote iogurte e bata até homogeneizar.
- 5 – Aos poucos, adicione o chocolate derretido e, depois, a farinha à mistura húmida de ingredientes. Mexa até ficar uma massa cremosa.
- 6 – Noutro recipiente, misture a água quente, o café e o Amaretto.
- 7 – Adicione aos poucos a mistura líquida de café e Amaretto à tigela da massa do bolo. Misture bem até ficar incorporado.
- 8 – Verta a massa nas formas refractárias, em partes iguais (caso só tenha 1 forma, verta metade da massa e repita o processo depois do bolo pronto e desenformado).

1 chávena (250g) manteiga sem sal, amolecida
3-4 chávenas açúcar em pó
4 tbsp. licor de Amaretto
2 tbsp. sumo de laranja fresco
Raspa de 1 laranja

Para a ganache de chocolate e mel:

100g chocolate negro 70%
100g chocolate semi-amargo 53%
1 chávena (250g) natas frescas
2 tbsp. mel de rosmaninho
Corante em pó de ouro comestível q.b.
Raminhos de alecrim fresco q.b.
Fleur de sel q.b.

Para a teia de chocolate branco:

100g chocolate branco com alto teor de manteiga de cacau



Preparação (continuação)

9 – Leve ao forno por, aproximadamente, 30-35min.

10 – Deixe os bolos arrefecerem nas formas por alguns minutos. Desenforme-os para uma grelha e deixe arrefecer completamente.

Para o recheio de buttercream com Amaretto e laranja

1 – Numa tigela, bata a manteiga até ficar cremosa.

2 – Aos poucos, adicione o açúcar em pó, licor de Amaretto, sumo e raspa de laranja. Bata até o recheio ficar novamente cremoso.

Para a ganache de chocolate e mel:

1 – Aqueça no fogão as natas até quase ferverem.

2 – Verta-as sobre o chocolate e deixe actuar por 1min.

3 – Mexa bem, até o chocolate derreter e ficar com uma textura sedosa.

4 – Adicione o mel, mexendo.

Para a teia de chocolate branco:

1 – Derreta quadrinhos de chocolate em bain-marie, mexendo sempre.

2 – Assim que estiverem derretidos, retire do lume.

3 – Com a ajuda de um termómetro de comida, mexa o chocolate constantemente, acrescentando-lhe um quadrinho de chocolate, até chegar à temperatura exacta de 27°. Caso o quadrinho adicionado derreta antes do preparado chegar à temperatura desejada, continue a mexer e adicione outro. Ao chegar à temperatura requerida, caso haja algum quadrado não completamente derretido, remova-o.

4 – Leve novamente o chocolate para o bain-marie e, assim que chegar à temperatura exacta de 28°, remova imediatamente e deite-o num saco de pasteleiro feito de papel vegetal (pode fazer o seu próprio saco).

5 – Coloque um desenho de uma teia de aranha por baixo de um papel vegetal. Corte a ponta do saco de pasteleiro e desenhe a teia no papel vegetal.

6 – Deixe que o chocolate solidifique um par de minutos à temperatura ambiente. Depois, leve ao frigorífico por 5min.

7 – Remova a teia com muito cuidado do papel vegetal.

Servir:

1 – Com os bolos completamente arrefecidos, espalhe no topo de um deles, a gosto,

Preparação (continuação)

uma camada do recheio de buttercream e Amaretto (deite uma camada fina, caso não queira que o buttercream roube sabor ao chocolate).

2 – Coloque o segundo bolo em cima.

3 – Cubra todo o exterior do bolo com a ganache, alisando com uma espátula.

4 – Espalhe no topo do bolo um pouco de fleur de sel. Polvilhe o pó de ouro em toda a superfície.

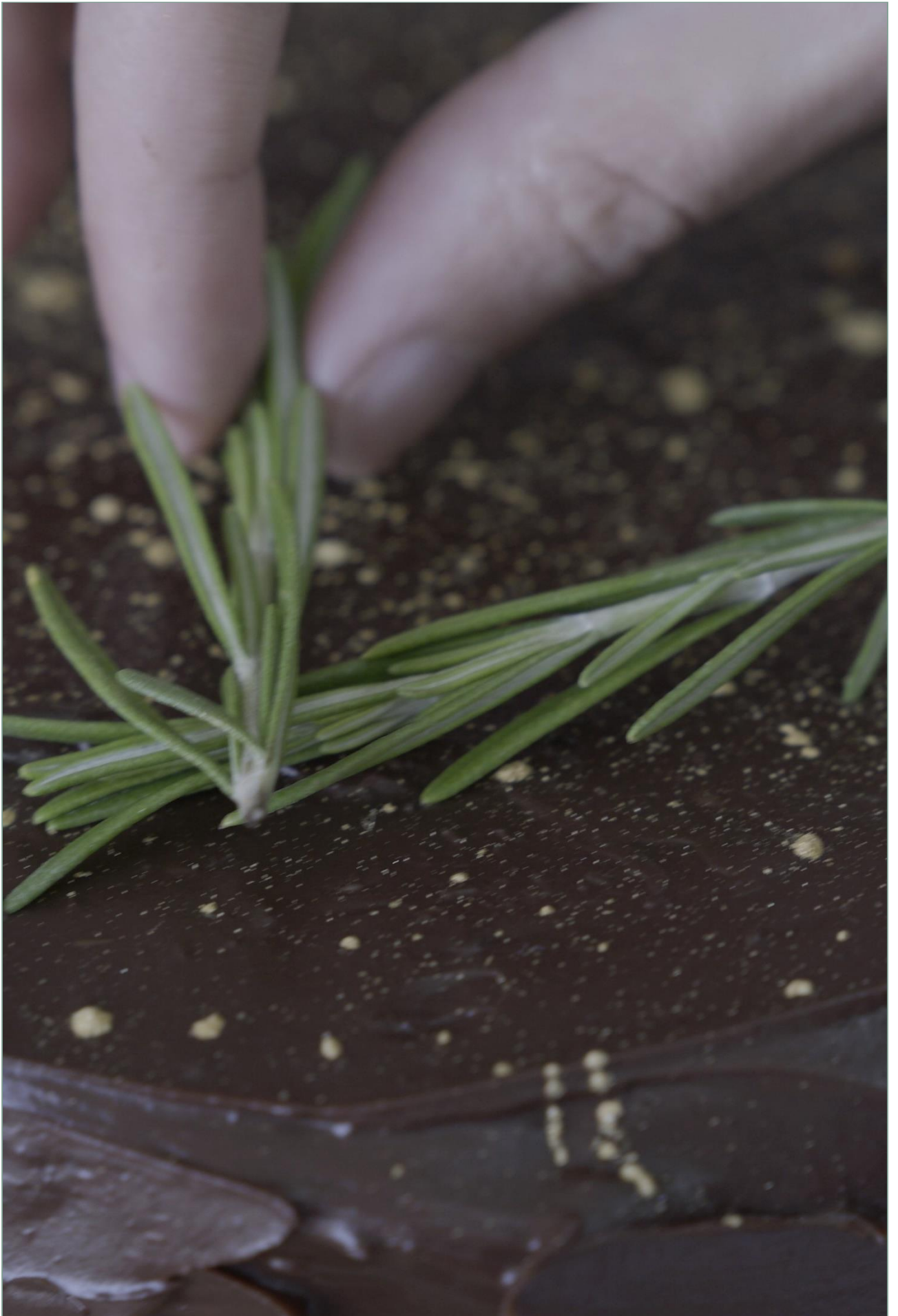
5 – Na borda de uma das metades do topo do bolo, disponha os raminhos de alecrim, sobrepondo-os uns aos outros.

6 – À volta do bolo, bote mais raminhos de alecrim.

7 – Encoste ao bolo, com muito cuidado, as teias de chocolate.

8 – Coma o bolo no dia seguinte.





Almoço

SIMPLES

Entrada

gaspacho à espanhola, burrata, croutons rústicos

Prato Principal

rösti de salmão, tartare de salmão, salada ibérica,
nata azeda

Sobremesa

Zabaglione de framboesa, avelãs tostadas









Sou apaixonado por pratos avinagrados, sopas e refeições frescas de Verão. Como tal, sou fã de gazpacho. Sempre o fiz sem incluir pão, por ser mais saudável. Mas, nesta versão, o pão faz parte da receita de uma forma diferente: em croutons! Depois de, aos 15 anos, ter visto o Jamie Oliver fazer uma receita de croutons, nunca mais me esqueci do quão fácil e saborosa é, pelo que era comum fazê-la para os meus pais depois de um dia de praia.



Gazpacho à

ESPAÑHOLA

**burrata,
croutons rústicos**



Tempo: 12h + 25 min



Serve: 2



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o gazpacho:

6 tomates médios maduros
½ pimento vermelho grande
1 pepino
1 malagueta pequena fresca
1 cebola roxa
2 dentes de alho
2 tbsp. vinagre de xerez
Azeite q.b.
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
Coentros frescos q.b.
Burrata

Preparação

Para o gazpacho:

- 1 – Retire a parte do pedúnculo aos tomates e corte-os em 4. Deite-os numa taça.
- 2 – Junte o pimento e o pepino, ambos limpos de sementes e casca.
- 3 – Descarte as sementes da malagueta e corte-a em tiras, adicionando-a à taça.
- 4 – Descasque e corte grosseiramente a cebola e os alhos, atirando-os para a mistura.
- 5 – Regue com vinagre, um fio de azeite generoso e tempere de sal e pimenta. Mexa.
- 6 – Cubra a taça com película aderente e ponha-lhe um peso em cima, levando ao frigorífico.
- 7 – No dia seguinte, deite a mistura de legumes num liquidificador e triture, adicionando água – apenas o suficiente – para que o preparado fique liquefeito. Guarde novamente no frigorífico enquanto prepara os croutons.

Para os croutons:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Corte o pão em cubos generosos, descartando a côdea, e misture-os numa travessa refractária com o alho esmagado e com casca, tomilho, um fio de azeite generoso e pimenta. Leve ao forno por 12min, virando-os a meio.

Servir:

- 1 – No centro de um prato largo, repouse a burrata golpeada em 4. Verta, em volta, a sopa fria, espalhando alguns croutons. Salpique com coentros picados toscamente.







Esta receita é inspirada num prato de rösti de salmão do canal de Youtube da Paola Carosella, cujo criador é Francis Mallmann. Fila, pela primeira vez, para um amigo recente, o Carlos, que muito me ajudou a ultrapassar um dos momentos mais dramáticos da minha vida. A sua reacção foi deliciosamente entusiástica! Ficou tão fã que, sendo alguém que pouco cozinha, já replica o meu tartare de salmão, que acompanha o rösti.



Rösti de

SALMÃO

tartare de salmão, salada ibéria, nata azeda



Tempo: 45 min



Serve: 2



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o rösti:

1kg batatas pequenas para cozer

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

250g manteiga sem sal

2 tranches de salmão com pele

Punhado de folhas de espinafres

Para o tartare:

Restos e pele de salmão

1 chalota picada

¼ limão

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

Molho de soja q.b.

Para a salada ibéria:

Mistura de alface verde, roxa e rúcula

Fleur de sel q.b.

Azeite q.b.

Limão q.b.

Para a nata azeda:

1 pacote de natas frescas

Limão q.b.

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

Cebolinho q.b.

Preparação

Para o rösti:

1 – Coloque uma panela com água a ferver. Lave as batatas com pele e, quando a água estiver a ferver, introduza-as na panela e espere 10 min, até ficarem tenras mas ainda firmes. Caso use batatas grandes, coloque-as dentro da água ainda fria.

2 – Rale as batatas para um recipiente, descartando a pele.

3 – Tempere as batatas raladas de sal e pimenta. Reserve.

4 – Clarifique a manteiga: numa pequena taça, coloque a manteiga e leve-a 20-30seg ao microondas. É suposto que fique completamente derretida e com uma espuma branca à superfície. Com uma colher, retire com cuidado essa espuma e descarte-a. Verta, cautelosamente, a manteiga dentro de outro recipiente. Antes de os sólidos do leite, no fundo da manteiga, entornarem, pare e descarte-os.

5 – Faça pequenos montinhos com a batata, sem calcar muito, assemelhando-os a pequenos pães de hambúrguer.

6 – Com a faca, retire a pele do salmão. Corte as tranches no sentido do comprimento, de modo a terem a grossura de um dedo. Apare-as para que fiquem do mesmo tamanho e não muito grandes. Tempere de sal e pimenta. Reserve as aparas e a pele do salmão.

7 – Coloque 4 ou 5 folhas de espinafres sobre o montinho de batatas e, por cima, descanse duas tiras de salmão. Cubra com mais um montinho de batata.



Preparação (continuação)

8 – Numa frigideira larga e bem quente, pincele a manteiga clarificada.

9 – Coloque os montinhos de batata e salmão na frigideira, controlando a temperatura do fogão e adicionando, aos poucos, manteiga clarificada sobre a frigideira e sobre os montinhos. Deixe cozinhar 6min e vire-os com cuidado, cozinhando por outros 6min.

Para o tartare:

1 - Corte as aparas do salmão em brunoise. Deite-as numa taça e tempere-as de sal, pimenta, sumo de limão e molho de soja.

2 – Adicione a chalota picada e mexa.

3 – Seque bem a pele do salmão e deite-a na mesma frigideira onde fez os rösti, com um fio curto de manteiga clarificada. Pressione-a ligeiramente com a espátula, para não encarquilhar. Deixe que fique crocante, mas cuidado para não a queimar.

4 – Corte aos bocados a pele crocante e reserve.

Para a salada ibéria:

1 – Numa taça, deite as alfaces e a rúcula, temperando com sal, pimenta, azeite e limão. Mexa e reserve.

Para a nata azeda:

1 – Numa taça, verta as natas e tempere-as com sal, pimenta, cebolinho e limão. Bata um pouco e reserve.

Servir:

1 – Num prato largo, deite algumas folhas da salada. Por cima, com a ajuda de um aro, deite o tartare de salmão. Espalhe sobre ele os pedaços de pele crocante.

2 – Ao lado, coloque um rösti de salmão.

3 – Entre o tartare e o rösti, deite uma quenelle de nata azeda.





Sempre adorei gemadas. Em criança, amiudadas eram as vezes em que, num abrir e fechar de olhos, batia gemas com açúcar e as comia às colheradas. Este Zabaglione é igualmente rápido de confeccionar, tendo como base as mesmas gemas com açúcar. Esta versão requintada acrescenta framboesas, avelãs, e substitui o vinho Marsala pelo nosso vinho do Porto.



Zabaglione de FRAMBOESA

avelãs tostadas



Tempo: 30 min



Serve: 4



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o zabaglione:

4 gemas de ovos grandes bio
¼ chávena açúcar branco fino
½ chávena vinho do Porto
4 raminhos de alfazema fresca
Punhado de framboesas frescas

Preparação

Para o zabaglione:

- 1 – Numa taça, bata as gemas com o açúcar até triplicarem o volume.
- 2 – Enquanto as gemas batem, faça a infusão, atirando para uma frigideira a alfazema, regada com o vinho do Porto. Deixe infundir até ficar com ¼ de chávena de vinho.
- 3 – Coe o vinho morno para a espuma esbranquiçada das gemas, ainda a serem batidas sem parar, e deixe que tudo incorpore.
- 4 – Passe a espuma para bain-marie e bata constantemente até espessar, com cuidado para que o lume não fique muito quente. O creme estará pronto quando os pedaços que caírem da vara de arames demorarem 8seg até se misturarem completamente com o resto do zabaglione.

Para o topping de framboesa e avelã:

- 1 – Corte grosseiramente as avelãs e toste-as numa frigideira. Quando começarem a libertar a sua fragrância, retire-as do lume.
- 2 – Num processador, triture a framboesa desidratada até ficar em pó.

Servir:

- 1 – Num copo largo e transparente, deite algumas framboesas frescas e avelã tostada. Cubra com 3 colheradas generosas de zabaglione.
- 2 – Por cima, polvilhe a framboesa desidratada, usando um coador.
- 3 – Decore com uma flor ou raminho de alfazema.

Para o topping de framboesa e avelã:

Punhado de avelãs
Framboesas desidratadas q.b.



Ceia de NATAL

Entrada

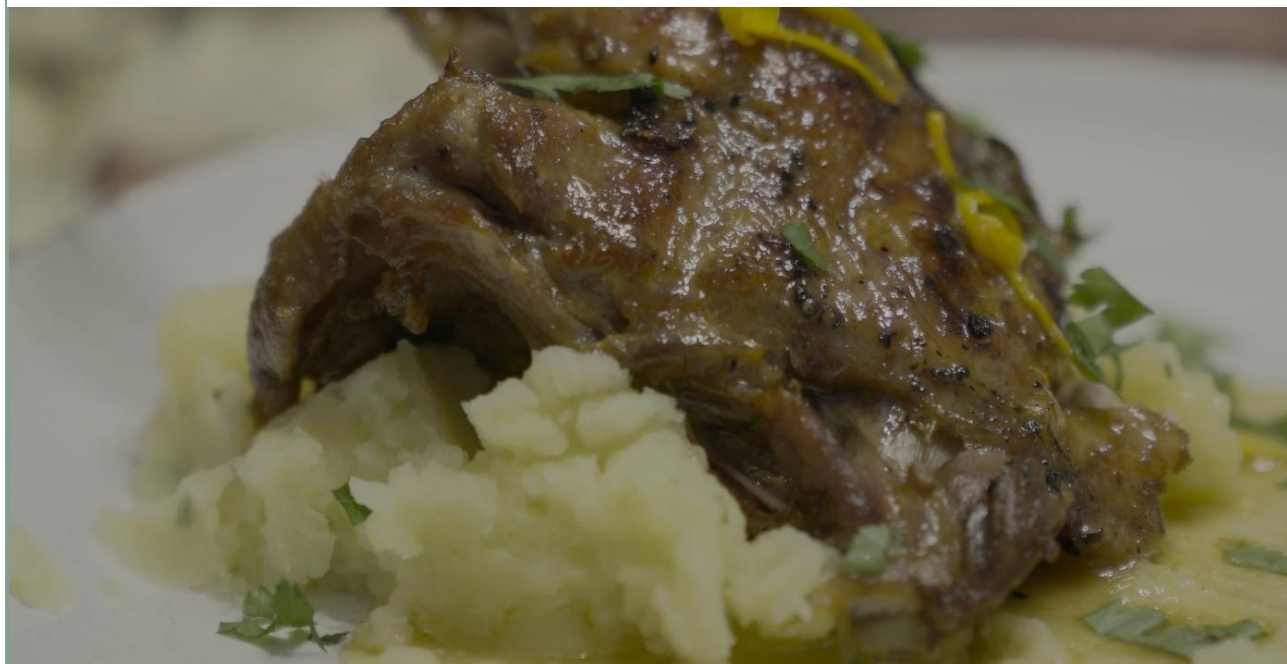
soufflé de bacalhau, salada de alfaces, caju, passas

Prato Principal

canard à l'orange, esmagada de batata

Sobremesa

tartelettes de arroz-doce, pêra bêbeda, crumble de amêndoa









Na minha família, o que se come na véspera de Natal é o bom e velho Bacalhau Com Todos. Querendo respeitar a tradição do bacalhau, mas optando por uma abordagem gourmet, apresento esta receita notável de soufflé de bacalhau. É cremosa, saudável, muito saborosa e, aqui, o grande segredo não é o bacalhau... mas o alho-francês! Shhh... não contem a ninguém. É a minha prenda para vós.



Soufflé de

BACALHAU

salada de alfaces, caju, passas



Tempo: 1:45h



Serve: 6



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para o soufflé de bacalhau:

2 filetes de bacalhau fresco
Sal grosso para cobrir
Sumo de limão q.b.
800ml leite fresco
2 folhas de louro fresco
6 raminhos de tomilho fresco
3 dentes de alho
1 ½ tbsp. manteiga
1 ½ tbsp. Azeite
Talos de salsa q.b.
2 cebolas
1 alho-francês grande
2 cenouras
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
Pimenta branca q.b.

Preparação

Para o soufflé de bacalhau:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Faça a cura de sal: cubra um prato com sal. Coloque o bacalhau sobre o sal e cubra-o completamente com mais sal. Deixe repousar 20min.
- 2 – Limpe o excesso de sal do bacalhau com a ajuda de um pincel ou papel de cozinha e deite-lhe umas gotas de limão.
- 3 – Leve o leite ao lume num tacho, com 1 folha de louro, 3 ramos de tomilho e 1 dente de alho esmagado. Ao ferver, mergulhe o bacalhau, desligue o lume e espere 12min. Ao retirar o bacalhau, reserve o leite.
- 4 – Numa frigideira quente, entorne a manteiga e o azeite. Pique a salsa e a cebola e leve-as a suar, sem dourar, com louro e tomilho. Adicione-lhes o restante alho picado e o alho francês cortado em rodela. Mexa e deixe que tudo sue e ganhe sabor por uns minutos.
- 5 – Rale as cenouras e adicione-as ao refogado. Tempere de fleur de sel e pimenta.
- 6 – Desfie o bacalhau e adicione-o ao tacho.

3 tbsp. farinha tipo 55
Noz-moscada fresca q.b.
4 ovos bio
Queijo da ilha q.b.
Pão ralado q.b.
Salsa fresca q.b.

Para a salada com caju e passas:

Punhado mistura de alfaces
Salsa fresca q.b.
Castanha-de-caju crua q.b.
Passas de uva q.b.
2 chalotas
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
1 tbsp. mel
2 ½ tbsp. azeite
1 tbsp. vinagre de sidra



Preparação (continuação)

7 – Passado um par de minutos, mexendo, bote a farinha peneirada. Quando ficar incorporada, deite 250ml do leite coado da escalfagem do bacalhau, aos poucos, sem nunca parar de mexer. Tempere com noz-moscada ralada e deixe que o preparado engrosse. Apague o lume e descarte o louro e o tomilho.

8 – Separe as gemas das claras, reservando as claras. Acrescente, uma a uma, as gemas no preparado, mexendo vigorosamente.

9 – À parte, bata as claras em castelo, até ficarem firmes.

10 – Envolve delicadamente as claras no preparado.

11 – Unte ramequins com manteiga, em movimentos ascendentes, e polvilhe-os com pão e queijo ralados.

12 – Verta o preparado de bacalhau nos ramequins, cobrindo $\frac{3}{4}$ da louça. Cubra com queijo ralado.

13 – Leve ao forno por 25min, ou até os soufflés crescerem e dourarem.

Para a salada com caju e passas:

1 – Numa saladeira, deite as alfaces, bem como as folhas de salsa e as castanhas-de-caju, partidas grosseiramente, e as passas de uva.

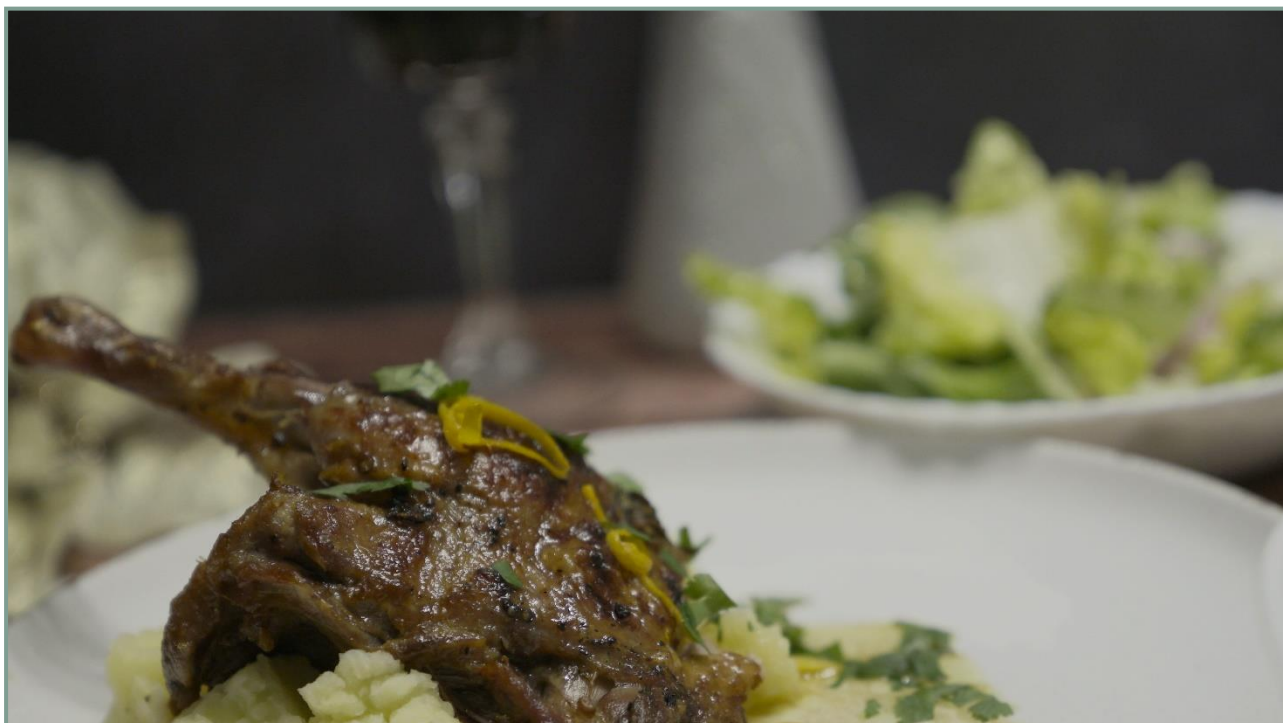
2 – Pique a chalota e deite-a num frasco, com fleur de sel, pimenta, mel, azeite e vinagre. Feche o frasco e agite bem, até o molho emulsionar.

3 – Regue esse molho vinaigrette na salada e mexa.

Servir:

1 – Num prato raso e largo, coloque um ramequin, acabado de sair do forno, ao lado do qual deve descansar um punhado de salada. Decore o topo do soufflé com salsa picada grosseiramente. É suposto que o soufflé esteja robusto, cremoso e areado.





○ Natal é a minha época de eleição: a lareira quente em oposição ao frio lá fora, as decorações kitsch e as prendas, a atmosfera idiossincriticamente consumista que apela à solidariedade. E os fritos; e os pinheiros decorados; e o peru. Em honra de tudo isto, e querendo fazer diferente e gourmet, apresento um prato típico da cozinha francesa que rima, de fio a pavio, com época natalina.



Canard à

L'ORANGE

esmagada de batata



Tempo: 3h + 3:30h



Serve: 6



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para o caldo de frango:

1 saco de patas de frango

4 a 6 asas de frango

Azeite q.b.

Restos de legumes (1 casca de courgette, 1 casca de cenoura + 1/2 cenoura, casca de cebola, casca de 3 alhos, 1 talo de aipo, folhas verdes de alho-francês, casca de 1/4 de abóbora, pele e sementes de 1 tomate, 2 raminhos de salsa, punhado de tomilho fresco)

Água para cobrir

Para o pato assado:

1 pato (com asas, pescoço e osso central)

Sal q.b.

Pimenta preta q.b.

Colorau q.b.

Sumo de 1/2 laranja grande

1 tsp. molho de soja

3/4 tsp. Vinagre balsâmico

Molho inglês q.b.

1 dente de alho

Folhinhas de tomilho fresco q.b.

Folhinhas de tomilho-limão q.b.

Gengibre fresco q.b.

1 tsp. Açúcar amarelo

Fleur de sel q.b.

Para o jus de pato:

Preparação

Para o caldo de frango:

1 – No dia anterior, faça o caldo: pré-aqueça o forno na temperatura máxima.

Coloque as pernas e asas de frango num tabuleiro refractário e regue com um fio de

Asas, pescoço e osso central do pato

Caldo de frango

2 cenouras

2 cebolas

1 alho-francês

1 talo de aipo

3 dentes de alho com casca

Azeite q.b.

Para o sauce gastrique:

1/2 chávena de açúcar branco

1/4 chávena de água

1/2 chávena de vinagre de vinho tinto

Cabernet Sauvignon

Para o sauce bigarade:

Casca de 1 laranja

Sumo de 2 laranjas

Sumo de 1/2 limão

1 noz generosa de manteiga

Sal q.b.

Pimenta branca q.b.

Para a esmagada de batata:

1 1/2 kg batatas para cozer

Água para cobrir

Sal q.b.

Azeite q.b.

Raspa de 2 limões

Pimenta branca q.b.

Noz-moscada q.b.

Salsa picada q.b.



Preparação (continuação)

azeite. Leve ao forno até torrarem (20-30min).

2 – Coloque os legumes no tacho em lume forte com um fio de azeite e deixe torrar.

3 – Junte o frango torrado aos legumes no tacho e deite água quente no tabuleiro, raspando o sarro (fond) para dentro do tacho também.

4 – Cubra os ingredientes com mais água, caso seja necessário, e deixe ferver em lume brando durante 2:15h, até ganhar uma cor acastanhada. Retire, com uma colher, a espuma que se for formando à superfície.

5 – Coe o caldo e guarde-o no frigorífico. No dia seguinte, o caldo estará gelatinoso e a gordura estará à superfície. Com uma colher, retire toda a gordura acumulada e descarte-a. Reserve o caldo.

Para o pato assado:

1 – Um pouco antes de cozinhar o pato, corte-lhe as asas, o pescoço e, com a ajuda de uma tesoura de trinchar, retire-lhe o osso das costas. Depois, espalme um pouco o pato, carregando-lhe no peito.

2 – Com uma faca, faça várias incisões, não muito profundas, de uma ponta à outra da pele gordurosa do pato. Faça outras incisões em sentido contrário, ficando com um padrão de linhas entrecruzadas. Tempere-o generosamente de sal, pimenta e colorau, tanto à volta, como no interior, e guarde-o no frigorífico, destapado.

3 – Coloque-o no forno pré-aquecido a 230° durante 30min, numa grelha com um tabuleiro coberto por papel vegetal em baixo.

4 – Faça o molho para o assado: numa tigela, misture sumo de laranja, molho de soja, vinagre balsâmico, molho inglês, alho bem picado, tomilho, tomilho-limão, gengibre ralado, açúcar amarelo e fleur de sel.

5 – Vire o pato de cabeça para baixo e baixe o lume para os 200°. Deixe assar por 40min.

6 – Vire novamente o pato de peito para cima e aumente a temperatura para os 230°. Regue o pato com o molho. Asse por mais 20min.

Para o jus de pato:

1 – Num tabuleiro refractário, disponha os ossos do pato, o mirepoix (cenoura, cebola, alho-francês, alho e aipo cortados grosseiramente), e deite-lhes um fio de

Preparação (continuação)

azeite. Leve ao forno 20-30min, até tostarem.

2 – Num tacho, verta o caldo de frango gelatinoso, juntamente com os legumes e os ossos de pato tostados. Deite água quente no tabuleiro dos ossos e raspe o sarro (fond) para dentro do tacho.

3 – Deixe ferver em lume brando durante 1h, até o jus reduzir para metade. Coe e leve novamente a reduzir até ficar mais grosso (45min).

Para o sauce gastrique:

1 – Enquanto o jus reduz, deite numa panela o açúcar e a água. Deixe caramelizar até ganhar uma cor âmbar.

2 – Baixe o lume e deite, aos poucos, o vinagre. Depois aumente novamente o lume e mexa bem, durante 3min. Reserve.

Para o sauce bigarade:

1 – Corte em julienne a pele da laranja, sem a parte branca, e ferva-a 3min em água.

2 – Deite a casca fervida, o sumo da laranja, do limão e 3-4 tsp. do sauce gastrique no jus engrossado de pato, ainda ao lume. Adicione também uma noz de manteiga e tempere de sal e pimenta branca.

Para a esmagada de batata:

1 – Coza as batatas, descascadas e cortadas em bocados iguais, em água temperada de sal, até ficarem tenras.

2 – Escorra as batatas e esmague-as com um garfo ou um esmagador de batata, adicionando um pouco da água da cozedura, se necessário, bem como azeite, pimenta, noz-moscada, raspa de limão e salsa picada. Mexa bem.

Servir:

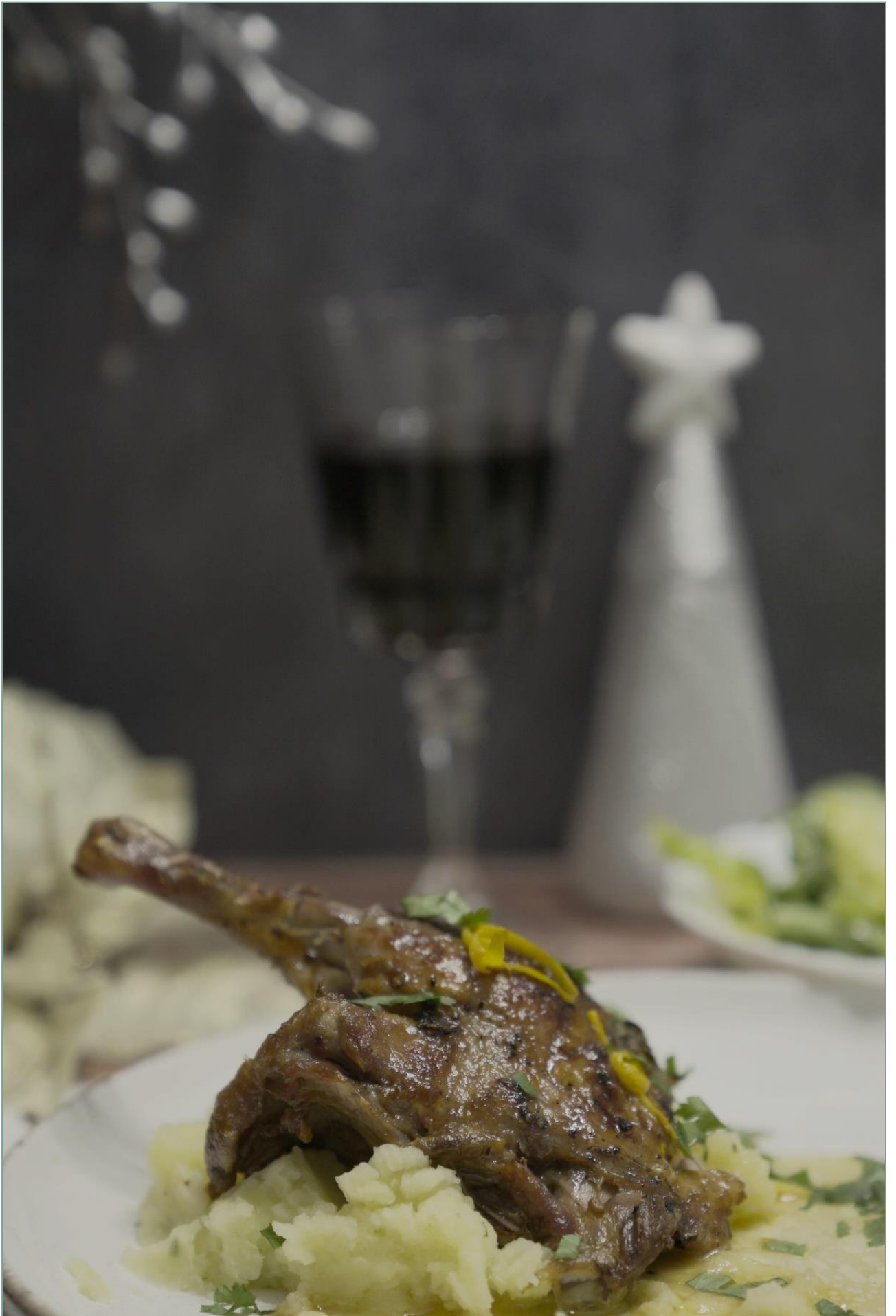
1 – Tire o pato do forno e deixe-o repousar 10min. Trinche-o.

2 – Deite 2 colheradas de esmagada de batata num prato, fazendo uma cova, onde deverá colocar uma peça do pato.

3 – Regue com o sauce bigarade e salpique com salsa.

4 – Acompanhe o prato com uma simples salada de alface, outorgando-lhe um toque de frescura. Combine com vinho tinto Cabernet Sauvignon ou Alicante Bouschet.









A minha avó era a rainha do arroz-doce no Natal. Para o embelezar, desenhava flores ou padrões axadrezados com canela e muita paciência. Quando morreu, foi com ela o sabor do arroz-doce. Ninguém fará um arroz tão bom como o dela. Com esta receita, que inclui arroz-doce num dos elementos, tento honrá-la de alguma forma, ao mesmo tempo que a pêra bêbeda, de cor garrida, lhe concede um toque sofisticado sobre uma deliciosa tartelette.



Tartelettes de

ARROZ-DOCE

pêra bêbeda, crumble de amêndoa



Tempo: 2h + 8h



Serve: 4



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para as pêras bêbedas:

2 pêras rocha
350ml vinho tinto
150ml vinho do Porto
1 pau de canela
1 estrela-de-anis
2 cravinhos-da-índia
Cardamomos verdes q.b.
100g açúcar amarelo
1 tbsp. cheia mel de rosmaninho
Lasca de casca de laranja
Tomilho-limão q.b.

Para a pâte sablée:

125g farinha tipo 55
75g manteiga fria em cubos
15g farinha de amêndoa
1 gema de ovo bio
Fleur de sel q.b.
45g açúcar em pó

Preparação

Para as pêras bêbedas:

- 1 – Descasque as pêras e corte-lhe a base. Reserve-as em água, para que não oxidem.
- 2 – Deite num tacho os vinhos, pau de canela, estrela-de-anis, cravinhos-da-índia, cardamomos, açúcar amarelo, mel, lasca de laranja e um par de raminhos de tomilho-limão. Deixe que comece a ferver.
- 3 – Deite as pêras, com o pedúnculo intacto, no tacho. Assim que comece a ferver, tape com um disco de papel vegetal. Deixe que cozinhem por 15-20min. É suposto que as pêras fiquem tenras, mas que mantenham a forma.
- 4 – Repouse as pêras num recipiente e reduza o molho de vinho até que fique com uma consistência de xarope.
- 5 – Descarte os aromáticos e verta o xarope sobre as pêras. Cubra novamente com o papel vegetal e leve ao frigorífico por, pelo menos, 8h.

Água gelada q.b.

Para o arroz-doce:

125g arroz carolino
1 noz de manteiga
1 pau de canela
Fleur de sel q.b.
75ml água de flor de laranjeira (ou 75ml água com 4ml óleo de Neroli)
Casca de ¼ limão
850ml leite
5 gemas de ovo bio
100g açúcar
Raspa de limão q.b.

Para o crumble de amêndoa:

1/3 chávena farinha tipo 55
¼ chávena açúcar
1/3 chávena farinha de amêndoa
¼ chávena manteiga fria
Fleur de sel q.b.



Preparação (continuação)

Para a pâte sablée:

1 – Misture farinha, manteiga e farinha de amêndoa num processador. Triture por uns segundos. Adicione a gema de ovo, a fleur de sel e o açúcar em pó. Triture novamente.

2 – Aos poucos, vá adicionando água, para que a massa incorpore mais eficazmente. Assim que ficar com uma consistência de areia molhada, páre.

3 – Deite o preparado em película aderente sobre a bancada. Pegue nas pontas da película aderente, para não tocar na massa directamente, e junte o preparado sem amassar muito. Quando formar um disco, pare. Embrulhe bem na película aderente e guarde-a no frigorífico por, pelo menos 30 min.

4 – Pré-aqueça o forno a 200°. Unte com manteiga formas de tartelette com fundo amovível.

5 – Retire a massa do frigorífico. Polvilhe a bancada com farinha e estenda a massa. Vá virando a massa à medida que passa com o rolo. Estenda até obter uma espessura uniforme de 2-3mm.

6 – Encoste as formas de tartelettes umas às outras. Enrole a massa estendida no rolo e desenrole sobre as formas. Com o rolo, passe por cima das formas, de forma a cortar o excesso de massa.

7 – Ajuste a massa em cada tartelette e, com um garfo, perfure delicadamente a base de cada uma. Corte discos de papel vegetal com a forma das bases da tartelette e deite em cada uma, adicionando pesos próprios (bolas de alumínio, ou feijões, lentilhas, etc.), para que a base das tartelettes não inchem com o calor.

8 – Leve ao forno por 10min. Baixe a temperatura para os 180°, retire os pesos e o papel vegetal, e cozinhe por mais 10min, até dourar. Retire e deixe arrefecer.

Para o arroz-doce:

1 – Num tacho, deite o arroz com uma noz de manteiga, pau de canela, fleur de sel, água de flor de laranjeira (ou água com o óleo de Neroli, ou uma casca de laranja), e casca de limão. Deixe que ferva e que a água evapore.

2 – Gradualmente, adicione leite e deixe ferver. Quando o arroz estiver quase cozinhado, retire a casca de limão e a canela. Apague e deixe esfriar ligeiramente.

Preparação (continuação)

3 – Misture as gemas com açúcar. Adicione um pouco de leite e mexa avidamente, para que as gemas não coagulem.

4 – Junte o preparado ao tacho do leite e leve novamente ao lume, em fogo baixo, mexendo constantemente. Assim que engrosse, apague imediatamente e verta o arroz numa travessa de vidro ou num prato. Tape com película aderente, ficando em contacto com a superfície do arroz, para que não ganhe crosta. Leve ao frigorífico 1h, ou até que esfrie.

Para o crumble de amêndoa:

1 – Pré-aqueça o forno a 180°. Numa taça, misture farinha, açúcar e farinha de amêndoa.

2 – Adicione a manteiga fria, fleur de sel, e, com as mãos, pressione e misture até ficar com uma consistência de areia molhada grumosa.

3 – Alinhe uma travessa refractária com um tapete de silicone ou papel vegetal. Espalhe bem o crumble e leve ao forno por 12-15min, mexendo a meio da assadura.

4 – Retire e deixe esfriar e endurecer.

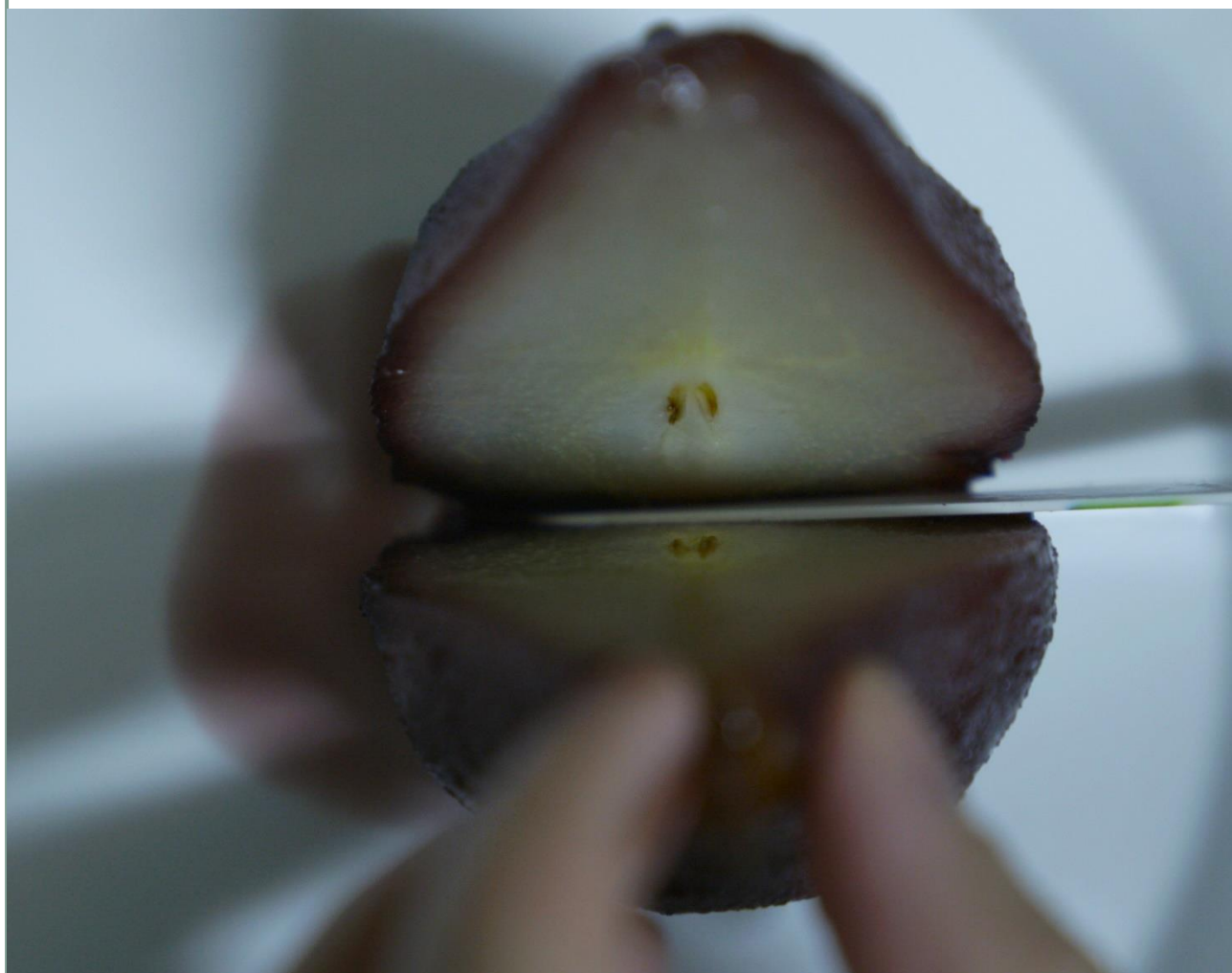
Servir:

1 – Desenforme as tartelettes.

2 – Deite uma ou duas colheradas de arroz-doce em cada tartelette.

3 – Corte as pêras ao meio, descartando o veio central. Corte uma das metades em gomos. Deite uma metade de pêra sobre o arroz e repouse nela um dos gomos.

4 – Salpique com crumble de amêndoa, folhinhas de tomilho-limão e raspa de limão.





Festa de **RÉVEILLON**

Entrada

soufflé de queijos, salada de morango e noz

Prato Principal

salmão braisé “Bruno”, pommes fondant, velouté de espinafres, chips de batata

Sobremesa

desconstrução de pavlova, crème pâtissière de pistácios, manga pochée em Champagne

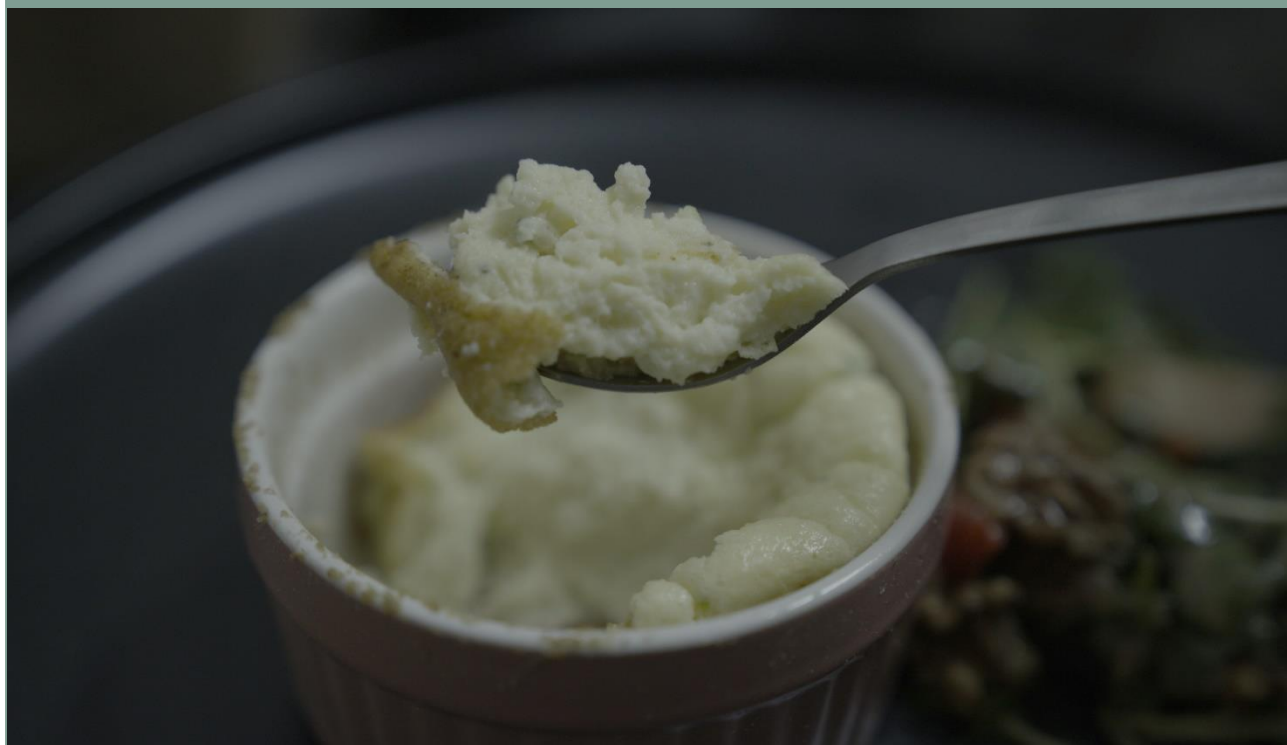








Uma das primeiras receitas que fiz quando abandonei a casa onde vivi durante sete anos e fui morar para junto de dois amigos recentes, que me acolheram (e acolhem) com todo o carinho, foi um soufflé de queijo. É uma receita que nos remete para as bases, para a simplicidade, mas também para a ideia de grandiosidade. Porque os (re)começos devem também ser encarados dessa forma.



Soufflé de

QUEIJOS

salada de morango e noz



Tempo: 1h



Serve: 5



Dificuldade: Média

Ingredientes

Para o soufflé:

4 tbsp. manteiga sem sal
¼ chávena farinha sem fermento
1 ¼ chávena leite fresco
¼ chávena queijo Parmigiano Reggiano
½ chávena queijo Flamengo
½ chávena queijo da ilha S. Jorge
Fleur de sel q.b.
Noz-moscada fresca q.b.
Cebolinho fresco q.b.
Pimenta branca q.b.
1 tsp. mostarda Dijon

Preparação

Para o soufflé:

- 1 – Pré-aqueça o forno a 190°. Faça o sauce Mornay: Numa panela, derreta 3 tbsp. de manteiga em lume médio-baixo.
- 2 – Adicione a farinha e mexa sempre com vara de arames, para criar um roux, cozinhando por um par de minutos.
- 3 – Aos poucos, verta leite morno, sem parar de mexer. Ficará com um creme sedoso.
- 4 – Quando começar a querer borbulhar, cozinhe por apenas 2min e apague o lume.
- 5 – Na panela ainda quente, deite Parmigiano Reggiano, Flamengo e queijo da ilha ralados.
- 6 – Envolve bem com uma espátula até o queijo se incorporar completamente.
- 7 – Tempere de fleur de sel, noz-moscada, cebolinho e pimenta branca, juntando também a mostarda. Mexa bem.
- 8 – Separe as gemas das claras.
- 9 – Adicione, uma a uma, as gemas ao preparado, mexendo bem entre cada adição.
- 10 – À parte, bata as claras até ficarem firmes, mas não bata demasiado.
- 11 – Gradualmente, vá incorporando, com cuidado, as claras no preparado de queijo já arrefecido.
- 12 – Unte ramequins com 1 tbsp. de manteiga em ponto pomada, fazendo movimentos ascendentes. Polvilhe pão ralado em todo o interior, uniformemente.

4 ovos grandes bio
Pão ralado finamente q.b.

Para a salada:

1 chalota
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
½ tbsp. mostarda Dijon q.b.
1 tbsp. mel de rosmaninho
3 tbsp. azeite
1 ½ tbsp. vinagre balsâmico
Punhado de nozes
Punhado de folhas de rúcula
Punhado de morangos



Preparação (continuação)

13 – Verta o preparado nos ramequins, até à linha que separa o topo do ramequin da sua base (é a zona onde terminam as riscas verticais do ramequin).

14 – Com um dedo, rape as bordas dos ramequins. Opcionalmente, pode salpicar a superfície do preparado com um pouco mais de queijo ralado.

15 – Leve ao forno por 25min, até que cresçam e fiquem dourados.

Para a salada:

1 – Faça o vinaigrette: pique a chalota finamente e deite-a num frasco, com fleur de sel, pimenta, mostarda, mel, azeite e vinagre.

2 – Agite bem o frasco para criar uma emulsão.

3 – Corte grosseiramente as nozes.

4 – Numa frigideira, torre as nozes até começarem a libertar aroma.

5 – Deite as nozes num recipiente, bem como as folhas de rúcula e os morangos cortados em quartos. Regue com o vinaigrette.

Servir:

1 – Deite um punhado de salada num prato.

2 – Assim que o soufflé estiver pronto, retire do forno e coloque o ramequin no centro do prato, junto à salada. O soufflé começará a desinchar imediatamente.





O amor cura, mas também destrói. Da mesma forma que todos os inícios têm um fim. Este é o derradeiro prato principal do livro – e não é por acaso que está no capítulo de réveillon, época que separa os fins dos inícios. A pessoa com quem vivi durante uma década gostava de salmão, batatas, espinafres... e pouco mais. Assim, como homenagem e despedida, decidi pegar nesses ingredientes e criar esta receita. Intitulo-a com o seu nome.



Salmão braisé

“BRUNO”

pommes fondant, velouté de espinafres, chips de batata



Tempo: 1:30h



Serve: 4



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para as pommes fondant:

Restos de legumes (folhas de 2 cebolas, pele de 2 courgettes, folhas de 4 alhos, pele e porções de 2 cenouras, 2 talos de aipo, folhas de 2 alhos-franceses, pele e sementes de 2 tomates)

6 batatas para cozer grandes

5 nozes de manteiga sem sal bio

Raminhos de tomilho fresco q.b

1 dente de alho com casca

Sal q.b.

Pimenta branca q.b.

Para o velouté de espinafres:

Saco de espinafres lavados

Azeite q.b.

1 cebola

2 dentes de alho

Preparação

Para as pommes fondant:

1 – Pré-aqueça o forno a 230°. Faça o caldo de legumes: Deite os restos de legumes numa panela e cubra com água. Leve ao lume a ferver, enquanto prepara os restantes passos da receita.

2 – Clarifique a manteiga: coloque 4 nozes de manteiga num recipiente e leve-as 30seg ao microondas, até derreterem e, na superfície, se formar espuma – a proteína do leite.

3 – Retire a espuma com uma colher e descarte-a.

4 – Verta a manteiga para outro recipiente e, antes que os sólidos do leite no fundo sejam vertidos, pare e descarte-os. Reserve a manteiga clarificada.

5 – Descasque uma batata, corte-lhe as pontas ovais, e corte-a ao meio lateralmente.

6 – Com um cortador redondo, perfure a batata, ficando com uma forma cilíndrica. Reserve os restos de batata.

7 – Verta a manteiga clarificada numa frigideira quente. Deixe que aqueça bem.

1 batata para cozer

1 courgette

1 folha de louro fresco

Noz-moscada q.b.

Caldo de legumes caseiro

1 pacote de natas frescas

Coentros frescos q.b.

Flores comestíveis q.b.

Para as chips de batata:

1 batata grande vermelha

Azeite q.b.

Fleur de sel q.b.

Para o salmão braisé:

2 lombos de salmão

Fleur de sel q.b.

Pimenta preta q.b.

Óleo vegetal q.b.



Preparação (continuação)

8 – Coloque as batatas e aloure bem em ambos os lados.

9 – Ao alourar a segunda face das batatas, verta o caldo de legumes até cobrir $\frac{3}{4}$.

10 – Junte tomilho, alho, sal, pimenta e mais uma noz de manteiga.

11 – Leve ao forno por 45-50min, ou até que fiquem tenras.

Para o velouté de espinafres:

1 – Ferva água num tacho e mergulhe os espinafres por 10-15seg, até que murchem e que a sua cor fique ainda mais viva.

2 – Retire os espinafres imediatamente para um recipiente com água e gelo, para que mantenham a cor.

3 – Embrulhe os espinafres num pano e esprema bem, para que libertem toda a água. Reserve.

4 – Limpe o tacho da bringidura dos espinafres e, nele, deite azeite. Deixe que aqueça um pouco e junte-lhe a cebola picada grosseiramente.

5 – Espere que a cebola sue e, depois, junte o alho picado grosseiramente. Deixe que cozinhe em lume médio-baixo, sem ganharem cor, durante um par de minutos.

6 – Adicione a batata, assim como a courgette cortada grosseiramente.

7 – Bote louro e rale noz-moscada, deixando os legumes suarem por mais 1-2min.

8 – Cubra com o caldo de legumes que sobrou – mas não demasiado, para não diluir o sabor. Cozinhe por 15min, ou até que a batata fique tenra. Descarte o louro.

9 – Numa liquidificadora, deite os espinafres e o caldo, agora mais espesso. Triture bem.

10 – Passe o velouté por um coador cónico.

11 – Espalhe as natas, a gosto, no preparado e mexa. Reserve.

Para as chips de batata:

1 – Pré-aqueça o forno a 190°. Fatie finamente uma batata numa mandolina.

2 – Vire um tabuleiro refractário ao contrário e cubra-o com papel vegetal. Nele deite as rodela de batata, regue com um fiozinho de azeite, e cubra com outra folha de papel vegetal. Tape com outro tabuleiro. Leve ao forno 10min. Salpique a fleur de sel.

Para o salmão braisé:

1 – Faça incisões na pele do salmão longitudinalmente. Se quiser, apare os lombos,

Preparação (continuação)

para que não tenham variações de tamanho.

2 – Regue uma frigideira quente com óleo e deixe aquecer bem.

3 – Deite, com cuidado, o salmão na frigideira com a pele virada para baixo. Deixe selar por 8min, temperando de fleur de sel e pimenta.

4 – Vire o salmão e sele por mais 5min. Retire.

Servir:

1 – Num prato largo e oval, deite o salmão com a pele virada para cima.

2 – À frente, deixando um espaço de intervalo em relação ao salmão, disponha 2 ou 3 pommes fondant.

3 – Encoste chips de batata às batatas fondant.

4 – Entre as batatas e as chips, coloque algumas folhinhas de coentros e pequenas flores comestíveis.

5 – Verta, delicadamente, o velouté no espaço entre o salmão e as batatas.









Comecei a cozinhar quando saí de casa dos meus pais. Por necessidade e para fazer pratos que agradassem, tanto a mim, como ao meu companheiro. Só quando a relação começou a definir, passei a olhar com verdadeiro interesse para a arte da culinária... talvez por refúgio, talvez porque tinha de ser. Agora, o refúgio é um caminho que se faz pesquisando, criando e amando cada vez mais. Esta pavlova é representação disso. Feliz ano!



Desconstrução de

PAVLOVA

crème pâtissière de pistácio, manga pochée em Champagne



Tempo: 2:45h



Serve: 5



Dificuldade: Alta

Ingredientes

Para o merengue:

3 claras de ovo

Sal q.b.

1 Limão

175g açúcar fino

Amores-perfeitos q.b.

Pistácios descascados q.b.

Para o crème pâtissière de pistácio:

120g pistácios descascados e pelados

2 chávenas leite bio fresco

4 gemas de ovo bio

80g açúcar fino

Preparação

Para o merengue:

1 – Pré-aqueça o forno a 120°. Numa taça, bata, sem parar, as claras de ovo. Quando ficarem espumosas, adicione sal, umas gotas de limão e, colher a colher, o açúcar.

2 – Bata até ficar com um creme firme e reluzente.

3 – Deite o creme num saco de pasteleiro.

4 – Alinhe uma travessa refractária com um tapete de silicone. Deite o creme, fazendo pequenos discos com alguma altura e um bico na ponta. Garanta que os discos têm algum espaço entre si.

5 – Leve ao forno com cuidado e baixe a temperatura para os 100°. Deixe cozer por 35min. É suposto que os merengues não ganhem cor e fiquem duros por fora e fofos, mas cozinhados, por dentro.

6 – Não retire os merengues do forno. Desligue o lume, abra uma nesga da porta do forno e ponha lá uma colher de pau, para que a porta se mantenha entreaberta. Deixe que os merengues arrefeçam lentamente por cerca de 1h.

7 – Retire os merengues do forno, com cuidado, e reserve à temperatura ambiente.

8 – Retire os merengues do forno, com cuidado, e reserve à temperatura ambiente.

Para o crème pâtissière de pistácio:

1 – Ferva água numa panela. Mergulhe os pistácios por 4min, para amolecerem a restante pele que possam ter.

2 – Escorra e passe os pistácios para um pano. Embrulhe e esfregue, para retirar as

45g amido de milho

1 vagem de baunilha

Para a manga pochée:

1 chávena Champagne

¼ chávena licor de Amaretto

½ chávena sumo de laranja

Casca de laranja q.b.

Casca de limão q.b.

½ chávena de açúcar amarelo

1 pau de canela

1 cravinho-da-índia

2 mangas



Preparação (continuação)

peles facilmente.

3 – Deite os pistácios numa liquidificadora e triture-os com 60ml do leite, por 5min.

4 – Bata as gemas com o açúcar e o amido de milho até obter uma espuma suave.

5 – Adicione-a ao líquido de pistácio no processador e triture para que se misturem.

6 – Retire as sementes da vagem de baunilha e deite-as numa panela com o restante leite. Aqueça, sem deixar ferver.

7 – Deite um pouco do leite quente no preparado de pistácio e mexa bem.

8 – Deite o preparado de pistácio no restante leite e, mexendo constantemente, leve novamente ao fogão. Quando começar a engrossar, apague o lume.

9 – Coe o creme para um prato raso e cubra-o com película aderente, mantendo-a em contacto com a superfície do creme, para que não crie crosta. Leve ao frigorífico 15min, ou até que arrefeça.

Para a manga pochée:

1 – Aqueça numa panela o Champagne, Amaretto, sumo de laranja, casca de laranja e limão sem a parte branca, açúcar amarelo, pau de canela e o cravinho-da-índia.

2 – Descasque a manga e corte-a em gomos generosos.

3 – Quando a calda começar a ferver, baixe o lume e mergulhe a manga. Deixe que infunda por 15min.

4 – Retire a manga e corte-a em brunoise. Reserve, enquanto deixa a calda ao lume a reduzir até obter uma consistência de xarope. Apague e deixe arrefecer.

Servir:

1 – Triture bem os pistácios que sobraram. Usando uma colher, deite-os no prato desenhando uma espécie de cruz.

2 – Junto às linhas de pistácios triturados, em 3 zonas diferentes do prato, deite uma colher de crème pâtissière, sobre o qual deve colocar um pouco da manga com umas gotas da calda. Em cima, descanse a pavlova. Decore a base de cada pavlova com um amor-perfeito.

3 – Encoste às pavlovas um pouco mais de manga.

4 – Polvilhe as pavlovas com mais pistácios triturados e raspa de limão.

Receita
BÓNUS





A minha grande referência na cozinha talvez seja a Martha Stewart. Confesso que passo a maior parte dos dias e, sobretudo, das noites a ver os seus vídeos de culinária. A sua voz calma e maternal acalma esta alma apoquentada e com tendência para insónias, ao mesmo tempo que ensina o essencial da cozinha. Esta receita é inspirada numa das dela, substituindo marinara por salsa roja e propondo salada de endívias a acompanhar.



Chicken Parmigiana

NO FORNO

salsa roja,
salada de endívia e avelã



Tempo: 1:20h



Serve: 4



Dificuldade: Fácil

Ingredientes

Para a salsa roja:

6 tomates médios maduros
1 pimento vermelho
½ cebola roxa
2 dentes de alho
Azeite q.b.
Sal grosso q.b.
½ chávena vinho tinto
Tomilho fresco q.b.
Pimenta preta q.b.
Molho de soja q.b.
Molho inglês q.b.
Vinagre balsâmico q.b.
1 tbsp. mel de rosmaninho
Sumo de limão q.b.

Para o frango no forno:

8 bifés de frango
Colorau q.b.

Preparação

Para a salsa roja:

- 1 – Retire a zona do pedúnculo e faça um X na base dos tomates. Coloque-os 20seg em água a ferver. Retire imediatamente para um recipiente com água e gelo. Deixe arrefecer e pele-os. Depois, abra-os em quartos e retire as sementes. Corte-os aos bocadinhos.
- 2 - No bico do fogão, queime a pele do pimento de todos os lados, até ficar chamuscado. Guarde numa caixa com tampa e espere 10min. Raspe a pele chamuscada, abra-o ao meio, retire as sementes e corte-o aos bocadinhos.
- 3 – Corte meia cebola finamente, bem como o alho.
- 4 – Deite azeite numa frigideira alta. Depois, junte a cebola e deixe suar, deitando um pouco de sal. De seguida, junte o alho, deixando que sue também.
- 5 – Adicione o tomate e o pimento à frigideira e deixe apurar, mexendo.
- 6 – Verta o vinho e deixe que o álcool evapore em fogo alto.

Sal grosso q.b.
Pimenta preta q.b.
4 chávenas panko
¼ chávena azeite
4 ovos bio
1 chávena farinha sem fermento
16 folhas de manjeriço fresco
1 queijo mozzarella fresco
Parmigiano Reggiano q.b.
Para a salada de endívia e avelã:
1 ½ chalota
1 tbsp. mel de rosmaninho
1 tbsp. mostarda Dijon
3 tbsp. azeite
1 tbsp. vinagre de sidra
Fleur de sel q.b.
Pimenta preta q.b.
2 endívias
Punhado de avelãs



Preparação (continuação)

7 – Tempere com raminhos de tomilho, pimenta, molho de soja, molho inglês, vinagre balsâmico e mel. Deixe apurar um pouco e tape com meia tampa, em fogo médio-baixo. Deixe que tudo ganhe sabor por uns minutos.

8 – Prove e adicione gotas de limão a gosto, para equilibrar os sabores. Apague o lume e deixe esfriar.

9 – Num frasco alto, deite o molho e triture com varinha mágica. Reserve.

Para o frango no forno:

1 – Pré-aqueça o forno a 230°.

2 – Tempere os bifes de frango com sal, pimenta e colorau. Deixe apurar.

3 - Numa travessa refractária rasa, espalhe o panko, 1 tsp. de sal e o azeite. Mexa bem e alise. Leve ao forno por 10-15min até que doure, mexendo a meio da assadura.

4 – Retire do forno e deite num prato. Noutros 2 pratos, deite os ovos batidos e a farinha peneirada.

4 – Passe os bifes por ovo, farinha e panko, respectivamente, descansando-os depois numa grelha sobre uma travessa de ir ao forno.

5 – Leve os bifes ao forno, por 8-10min.

6 – Ainda com os bifes na grelha, deite sobre cada um a salsa roja. Por cima, ponha 2 folhas de manjeriço e tape-as com 1 ou 2 rodellas de mozzarella fresca, bem escorrida. Polvilhe com queijo Parmigiano Reggiano.

7 – Leve novamente ao forno, na parte superior, e deixe que doure.

Para a salada de endívia e avelã:

1 – Pique finamente a chalota e deite-a num frasco, juntamente com mel, mostarda Dijon, azeite, vinagre, fleur de sel e pimenta. Tape e agite para formar o vinaigrette.

2 – Separe as folhas das endívias, lave-as e seque-as num secador de salada. Reserve.

3 – Corte grosseiramente as avelãs e toste-as numa frigideira, agitando sempre, até que libertem os óleos essenciais. Junte-as às endívias, mexendo com o vinaigrette.

Servir:

1 - Num prato largo, coloque 1 bife de frango - ou 2 ligeiramente sobrepostos - e, ao lado, parte da salada. Salpique as avelãs.

Preparação de **MENUS**





Todas as receitas neste livro funcionam de forma independente. Inclusive as entradas, bastando aumentar um pouco as quantidades para as transformar em belos pratos principais. No entanto, caso pretenda fazer os menus completos, deixo aqui uma proposta de organização de todos os pratos, dividindo-os em 2 dias. Na maioria dos casos, o trabalho mais moroso é deixado para o 1º dia, para que no 2º possa desfrutar da companhia dos seus convidados. Importa ainda salientar que pode começar a fazer a etapa seguinte quando a anterior ainda se encontra a decorrer. Por exemplo, no menu de Páscoa, enquanto o caldo de carne apura, pode fazer o caldo de legumes da entrada e a pâte sablée da tarte. Por fim, não se esqueça de guardar no frigorífico os elementos que adiantar no 1º dia!



Almoço de família

TRADICIONAL

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	sopa de cação, pão frito, presunto crocante	arroz de camarão, camarão flambé	pão-de-ló de Ovar com laranja, gelato de laranja, crumble de canela
dia 1	<ul style="list-style-type: none">• água de tomate (10min)• caldo de legumes (30min)• sopa de cação (20min)	<ul style="list-style-type: none">• caldo de camarão (40min)	<ul style="list-style-type: none">• gelato de laranja (25min)• crumble de canela (15min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none">• presunto crocante (55min)• pão frito (5min)	<ul style="list-style-type: none">• arroz de camarão (25min)• camarão flambé (5min)	<ul style="list-style-type: none">• pão-de-ló (30min)

Jantar de dia dos

NAMORADOS

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	raviolo de camarão, bisque	peito de pato braisé, puré de maçã, brocolini, redução de Porto	petit gâteau de chocolate, taça de chocolate branco, crumble de cacau, framboesas maceradas
dia 1	<ul style="list-style-type: none">• bisque (1:15min)• massa dos ravioli (1:35h)		<ul style="list-style-type: none">• taça de chocolate branco (1h)• crumble de cacau (15min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none">• cozer os ravioli (10min)	<ul style="list-style-type: none">• peito de pato braisé (1h)• puré de maçã (45min)• brocolini sautées (10min)• redução de Porto (10min)	<ul style="list-style-type: none">• framboesas maceradas (5min)• petit gâteau (15min)

Brunch de AMIGOS

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	sauté de legumes, crostini	ovos royale, ricotta	crêpes Suzette, gelato de noz
dia 1			<ul style="list-style-type: none"> gelato de noz (30min) laranja desidratada (1:40h) massa dos crêpes (10min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none"> sauté de legumes (20min) crostini (10 min) 	<ul style="list-style-type: none"> redução de vinagre e estragão (10min) manteiga clarificada (5min) ovos (20min) 	<ul style="list-style-type: none"> cozinhar crêpes (15min)

Almoço de PÁSCOA

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	velouté de espargos , espargos sautéés, salada de espargos, ovo poché	borrego no forno , puré de batata e alho, tomate confit	tarte de nozes pecan , crème montée de Grand Marnier
dia 1	<ul style="list-style-type: none"> • caldo de legumes (25min) • velouté de espargos (50min) 	<ul style="list-style-type: none"> • caldo de carne (6h) 	<ul style="list-style-type: none"> • pâte sablée (1:55min) • recheio (1:35hmin)
dia 2	<ul style="list-style-type: none"> • espargos sautéés (10min) • salada de espargos (10min) • ovo poché (5min) 	<ul style="list-style-type: none"> • borrego no forno (3h) • puré de batata e alho (50min) • Tomate confit (20min) 	<ul style="list-style-type: none"> • crème montée (10min)

Almoço de VERÃO

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	crab cakes , salada de batata, sauce tartare	moqueca de bacalhau e gambão , mandioca frita, fubá de mandioca	desconstrução de cheesecake , gelato de morango, geleia de morango, crumble de cacau
dia 1	<ul style="list-style-type: none"> • abrir sapateiras (2h) 	<ul style="list-style-type: none"> • caldo de legumes (25min) • molho de tomate (40min) 	<ul style="list-style-type: none"> • gelato de morango (25min) • cheesecake (35min) • geleia morango (20min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none"> • mayonnaise (10min) • tartare (5min) • crab cakes (30min) • salada de batata (30min) • salada de rúcula (5min) 	<ul style="list-style-type: none"> • moqueca (40min) • mandioca frita (35min) • fubá (10min) 	<ul style="list-style-type: none"> • crumble de cacau (15min)

Festa de

HALLOWEEN

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	“banho de sangue” Borsch, ovo cozido	gnocchi “enfeitados” de abóbora, pickle de pêra, tuile de amêndoa, molho de sálvia	devil’s food cake decadente , buttercream de Amaretto
dia 1	<ul style="list-style-type: none">• caldo de legumes (25min)• sopa de beterraba (50min)	<ul style="list-style-type: none">• assar abóbora (35min)• pickle (10min)	<ul style="list-style-type: none">• teia de chocolate (1h)• bolo (50min)• buttercream (10min)• ganache (10min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none">• cozer ovo (10min)	<ul style="list-style-type: none">• tuile (25min)• tostar sementes (20min)• gnocchi (20min)• molho (5min)	<ul style="list-style-type: none">• decorar bolo (5min)

Almoço

SIMPLES

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	gazpacho à espanhola , burrata, croutons rústicos	rösti de salmão , tartare de salmão, salada ibéria, nata azeda	zabaglione de framboesa , avelãs tostadas
dia 1	<ul style="list-style-type: none">Preparar legumes (10min)		
dia 2	<ul style="list-style-type: none">Gazpacho (10min)Croutons (15min)		
		<ul style="list-style-type: none">rösti (35min)tartare de salmão (10min)Salada ibéria (5min)nata azeda (5min)	<ul style="list-style-type: none">Tostar avelãs (5min)Triturar framboesas (5min)Zabaglione (20min)

Ceia de

NATAL

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	soufflé de bacalhau , salada de alfaces, caju, passas	canard à l'orange , esmagada de batata	tartelettes de arroz-doce , pêra bêbeda, crumble de amêndoa
dia 1		<ul style="list-style-type: none">• caldo frango (3h)• jus de pato (1:20h)	<ul style="list-style-type: none">• pâte sablée (20min)• pêras (30min)• crumble (20min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none">• cura de sal (25min)• soufflé (1:10h)• salada com caju e passas (10min)	<ul style="list-style-type: none">• espalmar/ salgar pato (5min)• pato assado (1:20h)• sauce gastrique (15min)• sauce bigarade (30min)• esmagada de batata (30min)	<ul style="list-style-type: none">• assar pâte sablée (35min)• arroz doce (1:30h)

Festa de

RÉVEILLON

	<i>Entrada</i>	<i>Prato</i>	<i>Sobremesa</i>
	soufflé de queijos, salada de morango e noz	salmão braisé “Bruno”, pommes fondant, velouté de espinafres, chips de batata	desconstrução de pavlova , crème pâtissière de pistácio, manga poché em Champagne
dia 1		<ul style="list-style-type: none">• caldo de legumes (20min)• velouté (30min)	<ul style="list-style-type: none">• manga pochée (30min)• crème pâtissière (45min)
dia 2	<ul style="list-style-type: none">• soufflé (1h)• salada de morango e noz (10min)	<ul style="list-style-type: none">• chips de batata (15min)• pommes fondant (50min)• salmão braisé (15min)	<ul style="list-style-type: none">• merengue (1:45h)

