

**JOÃO VASCONCELOS COSTA**

**O GOSTO DE BEM COMER**

**2004**

À memória da minha avó Adélia, um dos alicerces essenciais da construção permanente do que sou hoje.

À minha mulher, entre tudo o mais compreensiva e colaborante esteio do meu gosto de bem comer.

À minha família próxima, participante, como eu, desse gosto familiar ancestral e interessados na transmissão desse património, que também é deles. E também pelas suas receitas que aqui figuram.

A todos os meus bons amigos que julgam conhecer-me bem, mas que provavelmente ignoravam esta faceta do meu modo de ser (embora já tendo tirado proveito dela).

## NOTA DE APRESENTAÇÃO

Já lá vai o tempo dos livros de cozinha exclusivamente da autoria de bons amadores: O Livro de Pantagruel, de Berta Rosa Limpo, A Culinária Portuguesa, de Olleboma, os variados livros de Maria de Lourdes Modesto, Coisas Boas, os livros de Alfredo Saramago e muitos outros. Não tínhamos profissionais que os escrevessem ou, como Mestre João Ribeiro, estavam vinculados pelo seu segredo profissional e só muito mais tarde viemos a conhecer as suas receitas.

Guardo de criança uma secreta ternura pelo Livro de Pantagruel. Primeiro e mais elementarmente porque era um livro muito grosso, que me impressionava pela minha infantil incapacidade de o ler todo. Na minha candura de menino, sempre tive grande atracção pelos montes de papel. Ali devia estar muito mais sabedoria. Mas, principalmente, à medida que me fui apercebendo, por conversas e por proveito bocal, que a minha avó era uma grande cozinheira extremamente criativa mas que, em dias de falta de inspiração, ia ao Pantagruel, fiquei com a ideia que esse era um livro a ter em conta. Acho que, ainda hoje, é um livro sagrado numa biblioteca culinária. Ainda por cima, há uma afinidade. O nome Brum do Canto, do filho e presumo que também do marido, evoca logo a origem açoriana.

Agora, pelo contrário, são os profissionais que escrevem livros de cozinha, geralmente em edições de luxo e dando a entender ao leitor que aquilo é o que se come nos grandes restaurantes e que, seguindo aquelas receitas, vai maravilhar os amigos. Na minha opinião, nem uma coisa nem outra. Aquilo que se come nos restaurantes estrelados obviamente que não se publica. E, quanto a maravilhar os amigos, mesmo que a receita seja boa – o que nem sempre acontece –, falta a técnica e a educação do paladar para o apuramento final da receita.

Por outro lado, estes livros de profissionais, acabam por amedrontar, porque muitas vezes se apresentam a um nível de grande pedestal de sabedoria culinária, às vezes facilmente desmascarável por um amador bom entendido. Longe de mim a ideia transmitida por alguns dos nossos livros recentes de cozinha de que o autor é a última palavra em bom gosto gastronómico e de que tudo o mais, a começar pelo leitor que esportulou os muitos euros do livro, é um comedor primário.

*Há ainda espaço para a minha situação, de um amador que se gaba de ser criativo, de cultivar a boa técnica culinária, de ser exigente com a qualidade e de ter bom gosto gastronómico (os quatro pés obrigatórios do banco em que se senta qualquer bom cozinheiro)?*

Creio que sim, se cumpridas várias condições para um livro de cozinha original: um livro que eduque, gastronomicamente; um livro que dê o exemplo de que, mesmo na cozinha do dia a dia, se pode ter bom gosto e criatividade; um livro que, não pretendendo ser um manual de uma escola profissional de cozinha, forneça as bases mínimas de uma boa técnica culinária; um livro adequado à vida prática de hoje, da maioria das pessoas, que podem gostar – e devem – de fazer um bom jantar de amigos, mas hoje inevitavelmente à custa do tão necessário relaxamento e repouso e, por isto, com uma cozinha de compromisso entre a simplicidade, a originalidade e a qualidade.

Não espere ficar habilitado com este livro a cozinhar um prato de alta cozinha ou a rivalizar com os nossos poucos restaurantes que merecem essa qualificação. Isso é para os profissionais, e com muita aprendizagem em boas escolas. Eu não a tenho, sou um amador autodidacta. O que pretendo é muito simples. Primeiro, cativar a generalidade das pessoas, com um livro para o grande público, para o gosto de bem comer. Segundo, mostrar que a gastronomia é uma forma de cultura, apresentando as minhas receitas com todos os condimentos de grandes ou pequenas “estórias” que lhes dêem esse valor cultural ou, pelo menos, de identificação pessoal. Terceiro, dar aos leitores as bases para irem fazendo, aos poucos, aquele “quadripé” que referi. Quarto, como já disse, mas vale a pena repetir, ser prático, com a consciência de que a boa cozinha só se faz se as pessoas tiverem estímulo para melhorar também a refeição do dia a dia, com simplicidade e rapidez. Quinto, finalmente, estimular a imaginação, dando essencialmente exemplos de receitas da minha criação, mas sugerindo sempre ao leitor a sua adaptação conforme o gosto pessoal e a imaginação. Inventem as suas receitas “à João”.

Este é, portanto, um livro com quatro leituras:

- O leitor com boa cultura gastronómica, boa técnica culinária e boa experiência usá-lo-á para seleccionar algumas receitas que não conhece e, eventualmente, melhorá-las (espero que me conte).
- O leitor menos versado, mas que cultiva o gosto de bem comer e tem o prazer de ver os seus amigos deliciados com um bom jantar, poderá seguir fielmente o livro, sem as condescendências que eu próprio proponho.
- O leitor que não domine bem a técnica culinária, que não tenha disponibilidades para a procura dos ingredientes que indico, embora com alternativas, tem aqui muitas sugestões que, mantendo a qualidade, permitem variantes práticas e simplificadas para jantares de amigos ou mesmo de cerimónia para pessoas que não sejam grandes “gourmets”.
- Finalmente, o leitor mais frequente, que chega a casa cansado mas a que lhe apetece um toque de qualidade para o convívio familiar do jantar, à custa de uma simples meia hora de esforço, encontra neste livro muitas sugestões práticas, de simplificação e confecção mais rápida de pratos que, noutras circunstâncias especiais, podiam ser de cozinha mais elaborada.

Por estas razões, este livro foge à moda actual dos livros de cozinha, livros de luxo e profusos em ilustrações. Paga-se um dinheirão por duas dúzias de receitas mais as ilustrações, mas fica bonito na estante. Depois de arrumado, fica esquecido. Neste livro, que são só receitas (fora as notas mais ou menos divertidas), o leitor com vocação para a gestão que faça as contas a ver por quanto lhe sai uma receita... A vista ajuda, mas quando isso entra em conflito com o preço do livro e o meu desejo de chegar ao máximo de pessoas, não hesito.

Como desenvolverei adiante, foram estas as minhas intenções. Espero que cumpridas e, com isso, merecedoras de que este livro figure na prateleira de livros estimados de cozinha dos leitores. E mais uma coisa. Este é provavelmente o primeiro livro de culinária com “help desk”, nestes tempos internéticos. Quem o comprar fica com o direito de perguntar o que quiser ao autor ou esclarecer dúvidas, com uma mensagem para [jvcosta@netcabo.pt](mailto:jvcosta@netcabo.pt)

Como verão, este é um livro eclético. No essencial, é o produto da minha criação culinária de muitos anos, com muitas dezenas de receitas originais, sempre corrigidas pela educação do gosto e pela evolução das técnicas. Neste livro, são nada menos do que 211 receitas da minha autoria, e tenho muitas mais. Mas, porque a criação tem sempre raízes, não podia deixar de incluir, com muitas histórias leves que criam o ambiente, um capítulo sobre a cozinha patrimonial da minha família, um capítulo sobre a cozinha das ilhas açorianas e, finalmente, exemplos do melhor que tenho comido na minha vida de viajante.

# INTRODUÇÃO

## As origens

Este é provavelmente o primeiro livro de cozinha que começa por uma chamada à investigação científica, a minha actividade profissional e intelectual durante muitos anos. O leitor comum terá, porventura, a ideia de que o sucesso científico depende exclusivamente de uma alta capacidade intelectual. Não é verdade. Com alguma margem de erro nas percentagens, diria que esse sucesso depende em 50% de muito trabalho e persistência, em 35% de imaginação e só nos restantes 15% em inteligência. Com alguma frequência, essa imaginação que se requer a um investigador científico, como eu, tem como extensão colateral uma queda para as artes – o violino de Einstein, ou, mais domesticamente, a pintura de Abel Salazar. No meu caso, salvo alguns devaneios de poesia adolescente ou de desenho mais tardio, mas de que perdi o hábito, deu-me para uma arte menor, todavia respeitável, que é a cozinha. Na maior parte das vezes, limitei-me a interpretá-la. Mas, sempre que possível e à medida em que os anos corriam e me sentia gastronomicamente mais capaz, tentei, mal ou bem, dar-me ao prazer da criação, mesmo quando essa criação é mais uma recriação, reelaborando memórias de sabores. Estou convencido de que, na cozinha, só os grandes artistas, que se contam por dígitos ao longo da história culinária conhecida, são verdadeiramente criadores de novo. Até Camões, no seu “as armas e os barões assinalados”, não vai atrás, em adaptação, do “armae virumque cano” de Virgílio?

Na cultura britânica, que admiro muito e em que o meu pai me treinou, ele, que por razões que não vêm agora ao caso, a tinha assimilado em jovem, um “gentleman” não fala de si próprio. Na maioria dos meus escritos, evito usar a primeira pessoa. Aqui é diferente e espero que os leitores o compreendam e me desculpem. Não sendo um livro de memórias, porque não as tenho como relevantes ou exemplares, é, todavia, um livro que não consigo escrever se não impregnado profundamente por evocações e lembranças as mais diversas. Estou numa idade em que já não se fazem planos e não sei se vou escrever outro livro. Tenho que aproveitar agora. A propósito de uma experiência gastronómica e culinária eventualmente banal, sinto a necessidade comunicacional, talvez de quem já vai vendo os anos como uma ameaça a uma memória futura de si próprio, de me retratar no que faço. Cada vez compreendo melhor a compulsão de Rembrandt, com o envelhecer, de se auto-retratar. Fico a conversar com cada retrato: velho Rembrandt, o que me estás a querer dizer do que és, pensas e sentes? Porquê esse colar de ouro um dia e a vestimenta simples de outro? Porquê o chapéu garrido ou o turbante de sair da cama? Porquê essa milimétrica diferença no descer das pálpebras que me sugere estados de alma tão diferentes?

Iniciando esse caminho de evocações, comia-se com gosto na minha casa de criança e jovem e achava-se bem justificado, na cultura familiar, que o bem comer, como a leitura, merecia um bom destaque no orçamento familiar. Nesse tempo, isto fazia parte da herança e da identidade familiar. Era provavelmente um sinal da decadência, como categoria sócio-cultural. Este é um tema que me atrai muito, por depressivo que seja, porque julgo que está entranhado na minha formação. Uma mistura estranha de hábitos, valores e atitudes de grandeza com uma situação real, que é o que importa, de difícil sustentabilidade económica desse modo de vida. Creio

que, nas grandes convulsões sociais e, neste caso, na passagem de uma sociedade senhorial parasitária para uma burguesia mais empreendedora, esta “decadência” afectou principalmente os extractos inferiores da aristocracia da antiga sociedade, como era o caso de parte da minha família. Contra o bom senso de “vão-se os anéis mas fiquem os dedos”, o apego a tradições absurdas e caras, sem nova produção de meios económicos, fazia, na transição social açoriana, com que se fossem anéis e dedos.

Vem isto a propósito das tradições gastronómicas de família. No meu caso, com a minha mãe já protagonizando os novos tempos de obrigações profissionais femininas, elas cabiam em boa parte à minha convivente avó materna, em transmissão e influência nos netos. Nos Açores, a minha linda terra, mas como certamente também no continente, as meninas de boa família dos fins do século XIX, depois do básico ler, escrever e contar, eram educadas no português final (isso era o que me dizia a minha avó, mas já não me lembro bem do que era), num pouco de francês, no piano, na etiqueta, na arte da conversação (que se perdeu, com grande pena da minha memória infantil dos serões de família), mas principalmente nas habilidades domésticas, com relevo para a cozinha. Essa minha avó, produto de uma sociedade já desaparecida, e de que me lembro sempre que me confronto na leitura com a Margarida Dulmo do Nemésio, moldou muito o meu estilo de ser, viver e comportar-me. Um estilo que me faz estar sempre a balançar incomodamente entre a modernidade democrática e os valores progressistas que assumi desde jovem e, por outro lado, a herança de um espírito de elegância que ela representava, mas de que eu sou uma pálida imagem. Precisava de lhe prestar esta homenagem, que nunca tive oportunidade de exprimir.

Este livro é também dela. Não só algumas receitas são da sua autoria, principalmente no capítulo em que era exímia, o das sobremesas, como outras são herança que ela recebeu da sua família, com o sentido de propriedade e de património com que nessa época eram tratadas as receitas de família. Há mesmo o aspecto curioso de, entre essa colecção de receitas, quase todas ao sabor tradicional e variantes ricas da cozinha popular, haver na tradição da família um bom número de receitas ao estilo cosmopolita, de forte influência francesa, de que alguns exemplos figuram neste livro. Algumas, todavia, não posso publicar, por reserva de herança familiar que a minha mãe e os meus irmãos querem manter. Eu, pelo contrário, entendo que a melhor valorização desses patrimónios familiares é a sua divulgação. Essas outras receitas ficarão para os meus netos, se eles viverem numa época em que ainda se cultivem estes valores ancestrais.

As minhas primeiras experiências culinárias, quando tive casa própria, foram em grande parte uma reacção aos anos universitários da péssima comida das cantinas, uma experiência contrária aos meus hábitos anteriores e só interrompida nas férias e num ou noutro convite para jantar (que não havia recursos para ir, por mim próprio, a um bom restaurante). Essa cozinha dos começos é impublicável, como os poetas não divulgam os seus poemas de adolescentes. Era uma mistura de ingredientes forçosamente baratos – o que não quer dizer que com eles não se possa cozinhar bem! – de técnicas rudimentares, de sabores desequilibrados, de excesso pseudo-original de condimentos sem critério.

Com maior maturidade gastronómica, li bastante, mas não tanto para confeccionar receitas dos livros. Foi mais para adquirir a técnica (quantos não fazem ideia de como se faz um bom fundo ou se preparam um molho ou uma guarnição clássicos?) e ficar com uma espécie de

subconsciente culinário que me permitiu responder à situação real da maioria das pessoas: chegar a casa sem disposição para ir comprar de propósito os ingredientes de uma receita em particular, olhar para o interior do frigorífico e inventar qualquer coisa com o que lá se tem. A propósito, vejam a enorme capacidade de improvisação dos excelentes cozinheiros que participam no “Ready, steady, cook”, da BBC, obrigados a inventar e confeccionar, em vinte minutos, uma refeição completa com meia dúzia de ingredientes, muitas vezes disparatados, trazidos pelos concorrentes. Assim se vê a criatividade, que é muito mais do que a simples execução esmerada, embora a criatividade só resulte com boa técnica e boa execução.

Dessa forma, devo ter improvisado, ao longo de muitos anos, muito para cima de um milhar de pratos. Digo improvisado em vez de inventado, porque, nestas condições, muitas vezes apenas se adapta às circunstâncias do momento o que já está inventado. Mas é, em qualquer caso, um excelente exercício que aconselho a todos os que querem desenvolver a sua imaginação culinária.

Essa longa lista de confecções improvisadas, em geral banais ou mesmo, frequentemente, mal sucedidas, não tem registo. Só de vez em quando, ou por me ter apurado mais ou, por sorte, me ter saído alguma coisa para repetir, recordar e partilhar, é que passava a escrito. Digo, com vaidade desculpável, que, mesmo assim, são quase três centenas de receitas minhas que tenho catalogadas. Este livro é só uma amostra, de entre as minhas preferidas. Muitas das outras são de pratos vulgares, do quotidiano, coisas para fazer à pressa, e não se justifica publicá-las. Se calhar, até sim, mas será outro projecto, o de um livro de cozinha diária, em meia hora. Ainda outras receitas, pelo contrário, sendo as mais complicadas e passatempo de fim de semana, ficam para trocas especiais com outros amantes da criação culinária. É um desafio aos meus leitores.

## **As intenções**

Dada alguma diversidade da minha experiência e conhecimentos culinários, comecei por ter dúvidas sobre que livro escrever. É claro que quem escreve quer ser lido, para além de estar tão interessado como a editora nos proventos das vendas. Daí a primeira questão: que livro interessaria mais aos leitores? Apesar de ter uma boa recolha de receitas tradicionais portuguesas, indo às boas fontes por todo o lado por onde me tenho passeado neste país, pus essa hipótese de lado, por já haver pelo menos dois excelentes livros de cozinha tradicional, quase “bíblías” obrigatórias em todas as casas. Para mim, são a “Culinária Portuguesa”, de Olleboma, e a “Cozinha Tradicional Portuguesa”, de Maria de Lourdes Modesto

As receitas de família também dariam um livro, como exemplo da cozinha rica açoriana, mas, como disse, isso trar-me-ia problemas complicados de relações familiares. Sobre as variadas cozinhas das ilhas açorianas, bem podia também escrever um livro rigoroso, colmatando uma grande falta no nosso panorama bibliográfico gastronómico. Mas mais vale que se promova no continente a venda de alguns livros de edição restrita açoriana – e também a de produtos genuínos açorianos, praticamente impossíveis de encontrar.

Finalmente, as minhas próprias receitas. Era a hipótese, porventura narcisista, que mais me atraía, porque transmite uma parte do retrato pessoal, da cultura e modo de viver, que é o que com segurança se deixa desta vida, pense cada um o que quiser sobre o que pode haver para

além dela. Mas será que a simples experiência culinária de um amador justifica publicação? Os leitores o dirão.

*Acabei por adoptar uma solução eclética, com um conteúdo predominante de receitas minhas, mas com um capítulo de receitas familiares, outro com uma pequena mas representativa selecção das cozinhas dos Açores e até ainda outro com algumas receitas de cozinhas estrangeiras que experimentei e de que mais gosto.*

Se posso caracterizar numa simples frase a minha intenção ao escrever este livro, digo que ele quer ser um livro de bom senso e de compromisso entre o bom gosto e as condições práticas da vida de hoje. Quantos leitores querem receitas que os obriguem a passar um dia inteiro na cozinha, mesmo no fim de semana? Quantos têm disposição, ao fim dos nossos dias de trabalho e de horas nos transportes, para roubar ao magro convívio de família muito tempo para o jantar de todos os dias?

Em regra, os livros de receitas dizem dirigir-se à pessoa comum, que gosta de comer e servir bem, mas que não está familiarizada com a técnica da boa cozinha. Creio que muitas vezes não cumprem depois esta boa intenção e que são tecnicamente complicados ou omissos (não é só seguindo a receita que se consegue fazer uma boa terrina, um molho holandês perfeito ou um “soufflé”). Também não atendem àquilo que é normalmente o recheio de uma cozinha normal e têm receitas ótimas mas tão difíceis, caras e demoradas que só servem para ocasiões especiais, com tempo e motivação para umas horas dedicadas à cozinha e para uma busca por vezes muito difícil de ingredientes e condimentos.

Além desta falha, um bom número de livros de receitas são muito orientados. Ou são de receitas populares ou tradicionais e não servem (o que nem sempre é verdade) para um jantar de festa ou de cerimónia, ou ainda, na maioria dos casos, para uma cozinha de todos os dias, obrigatoriamente cada vez mais rápida; ou, pelo contrário, são livros de cozinha “erudita”, óptima para maravilhar os convidados, mas totalmente inadequada ao dia a dia, que exige bom gosto, mas em equilíbrio com a simplicidade e com ingredientes cada vez mais industrializados, embora tendo presente que, nos industrializados, se pode ter de todas as qualidades.

Abro excepção para alguns livros que possuo, geralmente americanos (mas frequentemente escritos por chefes franceses que perceberam a necessidade do compromisso das duas culturas), que têm a preocupação principal da cozinha simples e rápida. A sua qualidade é que nem sempre me impressiona muito. Recomendo, como um exemplo de cozinha prática e rápida, mas de muito boa qualidade (de forte influência francesa), o livro de Pierre Franey, “60-minute Gourmet”, uma edição já com mais de vinte anos do New York Times. Ao fim do dia, se a cabeça já me está demasiadamente pesada para sair um improviso, ainda é o livro a que mais recorro para uma boa refeição simples.

Noto também, frequentemente, que muitos livros de receitas, principalmente os de alta cozinha dirigidos a especialistas, são omissos em relação à técnica de confecção, que se presume ser bem conhecida, limitando-se quase à lista dos ingredientes. Em relação a essas receitas, variando a técnica, obtenho muitas vezes resultados muito diferentes. *Tive, por isto, a preocupação de, sempre que achei que era importante, descrever em pormenor a técnica de confecção.* A nossa cozinha tradicional, embora de grande qualidade, é, em geral, de

confeção tecnicamente simples. Por isto, a maioria das pessoas foi habituada a uma técnica culinária relativamente rudimentar. Com ela, é difícil chegar-se à alta cozinha. Apesar de ser impossível usar este livro como um manual extensivo de técnica de boa culinária, tento dar algumas indicações nesse sentido, porque muitas vezes a mesma receita resulta completamente diferente se executada com boa ou com má técnica.

Com uma ou outra exceção de contribuição fraterna, que assinalo no local próprio, *as receitas de sopas, entradas, saladas, peixes e carnes que constam deste livro são praticamente todas da minha autoria. Exceção é o capítulo das sobremesas*, em que, como repetirei adiante, sou bastante ignorante, apesar de apreciador. Mas também não é verdade que, em muitos bons restaurantes, cozinheiros e pasteleiros são especializações diferentes? Vêm a seguir dois capítulos sobre acompanhamentos e guarnições e sobre molhos. Neste caso, resolvi não me ficar só pelas minhas receitas originais, que são muitas, porque é claro que também eu uso muitas receitas tradicionais e outras de cozinha requintada. Das muitas que conheço e executo, selecionei as minhas preferidas, a juntar às minhas próprias receitas, mas que não fossem de confeção muito difícil, como acontece frequentemente na alta cozinha – não indico nenhuma receita que inclua cristas de galo, apesar de conhecer algumas.

Quero chamar a atenção para que um livro de receitas e um livro de gastronomia não são a mesma coisa. Gastrónomos são os que cultivam o gosto de bem comer, mas muitas vezes nem sabem cozinhar. O inverso é que não é verdadeiro. Obviamente, um bom cozinheiro tem que ser um bom gastrónomo. É por isto que, muitas vezes ao longo deste livro, *não me limito à descrição da receita, acrescentando algumas notas de tom gastronómico*.

Não pretendo que os meus leitores fiquem habilitados a uma estrela do Michelin. Isso é para os grandes artistas profissionais. Gabando-me de ser um bom cozinheiro criativo e com boa técnica, acho honestamente que mereço para aí um dezasseis-avos de uma estrela. Se os meus leitores principiantes ficarem a merecer um trinta-e-dois-avos de estrela, sem a longa prática de cozinha que levo, já é muito bom e dou-lhes os parabéns (e, já agora, fico a aguardar um convite para jantar!).

Finalmente, os leitores repararão que, neste livro, às vezes escrevo, outras trescrevo (perdoe-se a invenção da palavra; como se diz tresler, porque não também trescrever?). Vou escrevendo como me sai, embora toda a gente saiba que isto é mentira: ninguém que goste de escrever a sério deixa de emendar e reemendar, até que já quase se não consiga ler o que se escreveu de início. Mas quero manter alguma comunicabilidade, quase oral, mesmo que com divagações que talvez não venham muito a propósito. Diz-se cá que os açorianos são monótonos, tristes e reservados. É falso. A reserva para com um estranho é sinal de respeito para com a sua privacidade, mas em nada contradiz a comunicabilidade para com os próximos. O açoriano típico..., claro que sou eu, porque toda a gente, principalmente com o correr dos anos, se considera típico das suas origens. Mas, voltando a esse pretendo açoriano típico, ainda lembrado dos antigos serões de família, ele fala e escreve pelos cotovelos. Ainda apanharam as crónicas na TV do Nemésio, as célebres “Se bem me lembro...”? Só não posso dizer que as palavras nos saem como as cerejas porque nos Açores não há cerejas.

Esta mistura deste livro, de receitas a sério e de conversa fiada, por vezes de brincadeira, tem como ideia subjacente a de que ele venha a ser lido não apenas quando se tem a obrigação de

ir para a cozinha, muito menos como sacrifício, mas também como um livro de cabeceira, certamente ligeiro, quando nos apetece mais um policial do que o Ulisses – ou dois reputados escritores portugueses contemporâneos, rivais, cujos livros, sem vergonha de o confessar, deixo frequentemente a meio, porque, na minha idade, já passei por todos os rituais de demonstração de cultura. Aqui encontrarão algumas “estórias”, muitas reminiscências de infância e muitas notas dispersas e talvez um pouco tontas, mas que todos os que viraram para os sessenta se vão permitindo ao luxo de considerar como testemunho importante, à maneira em que as memórias vão fluindo. Se acha que vale a pena ler, por divertimento, as “estórias” e as recordações, vá saltando de receita em receita, lendo só as notas introdutórias, bem como a abertura de cada capítulo.

## **As influências**

Não me atrai grandemente a cozinha de alguns restaurantes na moda, aqueles pratos de nomes quilométricos muitas vezes ecléticos ou com sabores, para mim, ocasionalmente desequilibrados e excessivos. Lembram-me por vezes a cozinha decadente do império romano, com a sua preocupação de originalidade (trombas de elefante, línguas de flamingo, calcanhares de camelo, miolos de pato bravo, a par da simples papa de cereais, o pulmentum, que era a base da cozinha da plebe). Já não é a grande moda da “nouvelle cuisine”, mas ainda tem muito dela. Isto não quer dizer que não haja cozinha moderna excelente, mesmo entre nós. Mas também há, a meu ver, muito gato por lebre.

Como diria La Palisse, gosto de uma cozinha (e de restaurantes) com que fique com a sensação de ter comido bem. Mas, pensando bem, esta afirmação não é tão tonta como parece. Essa sensação é o teste pessoal e final em relação a um gosto individual quase sempre indefinível. É velho ditado dizer-se que “gostos não se discutem”, mas um pouco de bom senso e de cultura mostram que há, de facto, bom gosto e mau gosto. Também nos sabores. O que tento ter sempre presente neste livro é que, acima do limiar um pouco indefinível do bom gosto, há variadíssimos bons gostos. Transmito o meu, mas entendendo que é tão respeitável e também tão discutível como o dos leitores. Mais uma vez, quero que cada receita deste livro, ao meu gosto, abra muitas portas para adaptação ao gosto de cada um.

Faço um paralelismo com as artes. Julgo que só se aprecia devidamente qualquer arte contemporânea quando se tem um gosto aprofundado e muita familiaridade com as artes clássicas, pelo menos da Renascença para cá. Também na cozinha, valorizo, mesmo na modernidade, uma base de classicismo, tanto do nosso próprio património gastronómico como da grande base erudita que é a cozinha francesa “clássica”. Mesmo isto é, muitas vezes, difícil de definir. A alta cozinha francesa, a das cortes reais e aristocráticas e, mais modernamente, dos grandes restaurantes e hotéis, assenta frequentemente numa base das cozinhas tradicionais, perceptível mesmo que já muito escondida. Creio que os meus leitores verão na generalidade das minhas receitas um toque pessoal que não esconde essas influências principais, da cozinha francesa erudita, embora, evidentemente, transpostas para o meu nível de cozinheiro amador e para a necessidade de simplificação imposta pela vida de hoje. Mas também sou eclético. Como com gosto, salvaguardadas todas as diferenças, tanto um turnedó Rossini como umas boas tripas do Porto. Há tempo e disposição para tudo.

Gosto das cozinhas exóticas, mas não sou um fanático. Experimento-as com comedimento, por vontade ocasional de variar, e por isso não faço delas um uso excessivo nem incorporo com muita evidência as suas influências na minha prática culinária. Até a faço mais é no dia a dia, como um banal e rápido “chop suey” para aproveitar os legumes que tenho em casa e as febras de porco quase sempre incomedíveis. Abro uma exceção para a cozinha baiana (e também a mineira), que nunca me cansa, bem como, em variante mais simples, a cozinha angolana, a que me habituei durante dois anos. Nos últimos anos, tenho-me rendido à cozinha tailandesa, mas como-a em restaurantes e não a faço em casa. Só poucas das receitas que encontrarão neste livro têm essas influências exóticas, incluindo, como verão facilmente, uma sopa de óbvia inspiração chinesa (se não adivinhar qual é, está mesmo a precisar de um curso básico de cozinha...).

Também sou cultor entusiasta de praticamente todas as nossas cozinhas tradicionais, mas tenho por elas tanto apreço e respeito que só ocasionalmente as modifico ou adapto. Tento seguir fielmente as receitas consagradas, embora, pela sua variedade, isto nem sempre seja fácil. Fazem ideia de quantas receitas diferentes há, e igualmente legítimas, do excelente ensopado de borrego do Alentejo? Com este gosto pelas nossas cozinhas tradicionais (o plural é importante!), reconheço que algumas das minhas receitas vão buscar a elas alguma coisa, mesmo que distante.

Isto é muito mais patente no que respeita àquela que, bem no fundo, é talvez a principal influência na minha cozinha, a sua matriz muitas vezes pouco consciente, e que é a cozinha açoriana. Os conhecedores criticar-me-ão por falar em cozinha açoriana, porque, de facto, quase que há uma cozinha de cada ilha (garanto que, em S. Miguel, nos seus cerca de 200 km<sup>2</sup>, até há diferenças dentro da mesma ilha). Mas tendo um lado da família micalense e um lado terceirense, os meus hábitos gastronómicos de infância e os gostos adquiridos são híbridos. Por isso, à falta de outro termo para essa mistura, chamo-lhe impropriamente cozinha açoriana. Com esta influência de fundo e considerando a cozinha das ilhas açorianas uma das melhores de Portugal (para mim, juntamente com a alentejana), penso que se justifica incluir neste livro uma secção de cozinha dos Açores, forçosamente pequena, mas elucidativa.

Uma lista completa de todas as receitas açorianas que conheço daria para outro livro. E bem merecia, porque alguns dos que conheço, em parte por louvável iniciativa da Secretaria Regional da Educação e Cultura dos Açores, não se encontram cá. Outros, que não vou nomear, vendidos nas nossas livrarias do continente, são de fraca qualidade. Abro uma honrosa exceção para a “Cozinha Tradicional Portuguesa”, de Maria de Lourdes Modesto, cujo capítulo de cozinha dos Açores é uma compilação de receitas açorianas genuínas, praticamente como se fazia na minha casa. É por isso que, generalizando, presumo que esse livro é igualmente rigoroso em relação a todas as outras regiões portuguesas. No que se refere à nossa cozinha regional, tenho-o como livro indispensável na minha cozinha, bem como a “Culinária portuguesa”, de Olleboma.

O meu gosto por bem comer influencia também as minhas relações sociais. Muitas pessoas, como já vai sendo hábito, convidam os amigos para um jantar no restaurante. Compreendo perfeitamente as razões, muito longe de as levar a mal na vida de hoje, mas é muito raro que eu manifeste assim a amizade. Alguns meus amigos de grande estimaçã, que me convidam

com frequência para a sua casa, fazem o mesmo, ao que dou grande apreço, principalmente atendendo ao que sei ser a sua vida muito ocupada.

Acho que continua a não haver nada de comparável a um bom jantar em casa. É certo que perco muito tempo e que dá muito trabalho, mas todos os meus bons amigos merecem bem este meu esforço (e da minha mulher). Receber os amigos numa sala acolhedora, com a lareira acesa no inverno ou passando ao jardim no verão, desenrolar uma amena cavaqueira, sem pressas, com aquele supremo desafio que é transformar banalidades em coisas inteligentes (como devíamos aprender isto com os ingleses!). Ao mesmo tempo, apreciando um bom Sercial, um vinho do Pico, um moscatel, um champanhe de qualidade ou mesmo um bom branco seco, com uns “amouse bouche” imaginativos (um gosto e tarefa habituais da minha mulher, que omito neste livro porque já a desafiei a escrever essa sua excelente experiência). Passar depois à mesa para uma refeição preparada com esmero. Penso que é uma prova de consideração que se dá aos bons amigos. Para mim, o restaurante serve para as relações profissionais ou então para os dias de tanto cansaço que nem sequer apetece fazer para a família uma refeição banal. É claro que também gosto de ir aos restaurantes de grande classe (quando há meios para isso) mas só fico satisfeito quando regresso com a impressão de que eu não era capaz de fazer aquilo que comi, o que nem sempre acontece.

## **Notas práticas**

Insisto no que já disse: procurei que este livro fosse mesmo para todos e que pudesse ser usado de várias formas, com a maior versatilidade e adaptado a circunstâncias diferentes, desde o jantar de cerimónia até à variação no dia a dia, com bom gosto mas com simplicidade. Desejaria que os meus leitores não ficassem condenados a uma cozinha habitual muitas vezes monótona, reduzida a uma ou duas formas de cozinhar o banal frango, os bifes, as costeletas ou os filetes. Um molho diferente mas fácil e rápido, uma salada um pouco mais original do que a nossa salada mista, uma guarnição menos vulgar, não custam a imaginar e a fazer e quebram a monotonia da nossa habitual cozinha do quotidiano. Não podemos estar sempre a comer lagosta, perdiz de caça ou “foie gras truffé”. A boa cozinha também se faz com ingredientes banais, como os que, em muitas receitas, sugiro como alternativa aos “pratos de cerimónia”. Para ilustrar esta atitude, chego até ao ponto de incluir neste livro receitas de hambúrgueres, de dobrada e de salsichas frescas! Já anticipo as críticas ortodoxas.

No dia a dia, não vem mal ao mundo de não haver tempo para fazer um bom molho genuíno e usar para cobrir as costeletas feitas à pressa um molho industrial, seja um bearnês, seja um molho vinhateiro, comprados em frasco em qualquer supermercado (mas de boa marca; privadamente, direi qual a que menos me desgosta). É melhor do que a sempre usada costeleta frita com o seu molho de fritar. Mas é claro que, se quiser oferecer aos amigos uma “fondue bourguignone” (essa invenção de mau gosto de há algumas décadas), tem que se esmerar em molhos de qualidade e feitos expressamente.

Falando de produtos industriais, quero dizer que sou muito renitente a um em particular, a maionese. Talvez porque goste muito de uma boa maionese com azeite, vinagre e mostarda todos de boa qualidade (que hoje, com uma varinha de moer, se faz em poucos minutos) e dos seus derivados, ainda não encontrei um equivalente industrial que me satisfaça. O que por aí

se vende é uma coisa qualquer, maionese é que não é de certeza. Também a mostarda: em vez da mostarda muito conhecida de uma marca que não vou nomear ou de outras ainda mais inqualificáveis, compro, afinal com aceitável diferença de preço, uma boa mostarda de Dijon.

Digo o mesmo dos produtos de charcutaria, com que sou exigente, mesmo para o dia a dia. Tento comprá-los sempre da melhor qualidade. Como comparar um presunto carrascão, super-salgado, agressivo e cheio de nitratos, como são alguns tradicionais e principalmente os industriais, com um suave e perfumado presunto espanhol pata negra, ou um presunto de Parma ou mesmo um bom presunto de Barrancos?

Voltando aos livros de receitas, a maioria não está dirigida a fomentar a adaptação e a variedade de escolhas. A tendência do utente é seguir estritamente a receita, com medo de não lhe sair bem, fazendo de outra forma. Podem também ter receio de que um convidado bom conhecedor de cozinha fique a pensar que aquela não era a receita canónica. Ficam presos aos ingredientes e condimentos da receita, por vezes difíceis de obter. Como sempre exercitei a imaginação ao cozinhar, acho que é um erro. *As receitas, mesmo as mais clássicas, não são dogmas, desde que se mantenha a qualidade.* Não receiem adaptá-las ao que têm, ou até aos vossos gostos particulares. É por isto que, principalmente quanto a temperos, muitas vezes indico “a gosto”.

Tive, por isso, a preocupação de apresentar receitas com dois usos muito diferentes: o dia a dia e a refeição de maior requinte. Mesmo que não o refira na receita, em muitos casos a adaptação é óbvia. Se ao fim de semana ou numa refeição para convidados posso fazer uma guarnição mais elaborada, como a que posso escrever na receita, no dia a dia posso servir o mesmo prato com um simples arroz, com um puré de batata (mas bem feito) ou com um esparregado. Se tenho uma receita com um molho e uma salada originais para lagosta, é claro que isso se adapta bem a um simples peixe cozido frio, no fim de um dia de trabalho. É óbvio que não faço para convidados um prato de peixe não fresco, mas quantas vezes, à pressa e só para a família, não uso uns filetes de peixe congelado, disfarçando a qualidade inferior com uma boa receita. Este é que é o truque para o dia a dia. Para os puristas, isto é uma enormidade, mas a vida hoje é assim. Sempre é melhor do que comer só pizzas, hambúrgueres e frango de churrasco.

Dou ainda outro exemplo: nas minhas receitas de peixe, é vulgar indicar que se deve começar por deixar durante uma ou duas horas no frigorífico o peixe a marinar, normalmente em sumo de limão e condimentos variados. Mas no dia a dia, pode não ter tempo para isso, se volta tarde do trabalho. Neste caso, omite esse passo da receita, embora com perda de qualidade, mas provavelmente só reconhecível por um paladar muito apurado. O mesmo com a caça. Toda ela, para um prato requintado, deve “faisander” durante dois ou três dias, ou até mais (o olfacto é que o diz). Se não se puder dar a essa demora, piora claramente o prato, mas ainda se come bem. Mas aqui já tenho mais dúvidas do que acerca do exemplo que dei sobre o peixe. Essa falta de esmero em relação à cozinha clássica é aceitável com codornizes ou perdizes de aviário, mas sendo tão difícil a quem não tem amigos caçadores arranjar caça genuína, ela merece os maiores rigores culinários.

Em resumo: por favor, *tentem usar este livro com imaginação!* Se um amigo ou amiga me convidar, me apresentar um prato de que eu goste muito e só reconheça vagamente e se me

disser que é uma adaptação pessoal de uma das minhas receitas, fico muito satisfeito. Se quiserem ter um gesto de reconhecimento e amizade, chamem então à receita “a minha receita de ... à moda do Vasconcelos Costa”. Já agora, a propósito de nomes de receitas: habitualmente, para meu uso, costumava dar às minhas receitas nomes que me vinham à cabeça, muitas vezes celebrando uma ocasião ou um estado de espírito, como Fraise ao chamar “à americana” a sua célebre lagosta. Mas neste livro, lembrando-me daquilo que ainda muitas vezes nos acontece nos restaurantes, em que temos que perguntar o que é um prato cujo nome não nos diz nada, sigo o hábito actual de designar os pratos por um nome descritivo e relativamente elucidativo, embora, espero, não tão pernóstico como vemos em algumas ementas.

É decorrendo da minha intenção de desafiar a imaginação dos leitores e a sua capacidade de adaptar as minhas receitas ao seu gosto que não pretendo que sigam religiosamente as dosagens que indico, em regra para *quatro pessoas*. Mesmo esta regra das quatro pessoas é variável. Por exemplo, em geral, satisfaço-me com cerca de 200 g de carne ou uma boa posta de peixe, mas há quem queira servir mais abundantemente os seus convidados. Depende também da idade, da saúde e das preocupações de manter a linha. Eu vou aceitando razoavelmente ver ao espelho o meu perfil, com alguma curva abdominal própria da idade, mas não quero contribuir com este livro para que essa redondez apareça precocemente aos meus leitores. Isto é importante no que respeita às minhas sobremesas, na tradição açoriana de exagero de ovos e açúcar. Podem dar um bom desbaste nas dosagens que indico.

Em muitos casos, as dosagens das minhas receitas resultam da optimização de sucessivas confecções e, por isto, correspondem à versão apurada da receita. Noutros, isso não será tão importante, porque eu próprio as vario, conforme a inspiração, de uma para outra confecção do mesmo prato e sem grande quebra do apreço com que o como. Experimentem a gosto. Pode sair mal da primeira vez, mas depois corrigirão. Assim é que se faz um bom cozinheiro.

A propósito de dosagens: as unidades que indico são as convencionais do nosso sistema métrico e algumas vulgares na cozinha, como copo, chávena (de chá) ou colher. *A abreviatura “cs” que verãõ em muitas receitas significa colher de sopa.*

Uma nota sobre ingredientes: tentem classificá-los em grupos a que podem corresponder receitas em princípio imaginadas para um ingrediente específico, por vezes caro e até raro. A meu ver (haverá certamente quem se horrorize com isto, mas sou heterodoxo e prático) uma boa receita de perdiz pode-se adaptar a frango ou codorniz. Vejam em qualquer bom livro a receita de perdiz à convento de Alcântara (a minha preferida e creio que a única receita portuguesa tradicional que podemos dizer de alta cozinha – ah, frades nababos!) e substituam a perdiz por um bom frango do campo, as trufas por túberas alentejanas e o “foie gras” por uma boa pasta francesa de fígado de aves, amaciada com um pouco de gordura. É verdade que é pechisbeque em vez de uma jóia valiosa, mas sempre é bem melhor do que o já enjoativo frango assado ou de churrasco. Mas notem que falei de frango do campo que, nos supermercados, lá está ao lado do frango de aviário. E neste exemplo de vulgarização da soberba perdiz à convento de Alcântara, até tenho algum apoio, embora não indo tão longe. Mestre João Ribeiro, no velho Hotel Aviz, servia, à falta de perdiz, uma galinha à moda do convento de Alcântara.

Sobre condimentos: as receitas de cozinha açoriana deste livro e algumas das minhas receitas nela inspiradas usam alguns ingredientes de difícil obtenção no continente. Para ser rigoroso, aconselho a que peçam a um amigo viajante que os traga dos Açores (são felizmente cada vez mais os que vão ao paraíso), onde se vendem em qualquer supermercado. Não sendo possível, aconselho algumas substituições, embora recomendando que digam depois que é um prato “ao estilo açoriano” e não um prato de genuína cozinha açoriana. Refiro-me agora apenas aos dois casos mais importantes, porque são os que uso em muitas das minhas receitas. Outros, discuti-los-ei no capítulo respectivo.

- A malagueta açoriana, que uso em algumas receitas, não tem equivalente. Hoje vejo com frequência nos supermercados malaguetas vermelhas, grandes, com cerca de 10 cm, produzidas em Portugal. São uma razoável aproximação da malagueta açoriana, embora muito mais picantes e com menos sabor. Se as encontrarem cá, abram-nas ao meio, retirem completamente as pevides que são muito picantes, deixem em bastante sal durante duas semanas no frigorífico, a macerar e moam no mixer. Usem esta massa em muito menor quantidade do que indico para a malagueta açoriana porque, como disse, é muito mais picante, mesmo sem as pevides. Com aparência distante com a malagueta, mas mesmo assim a menos afastada por parte de todas as “pimentas” que conheço, sugiro a pimenta da Caiena, que se encontra facilmente entre nós, em pó, usada em dose que resulte num picante marcado mas não excessivamente forte.
- A açafior (que o povo também chama de açafroa) é o açafão que aqui se compra muito caro, importado de Espanha, obtido dos estames da flor, em pequenos fios avermelhados. Se quiserem ser rigorosos com a cozinha açoriana, abram a bolsa. Se não, podem usar, mas com moderação porque é um tempero muito forte, o açafão indiano, um pó amarelo obtido das sementes. Mas não se compara!

Ainda sobre condimentos: com excepção destes temperos açorianos, não recordo nenhuma receita minha que use condimentos que não sejam obrigatórios numa boa cozinha. A minha lista inclui: pimenta preta e branca, separadas (no dia a dia, uso no meu moinho de pimenta metade de grãos de pimenta preta e metade de pimenta branca), pimenta da Jamaica, cominhos, cravinho, noz moscada, canela, gengibre, açafão, erva doce, massa de pimentão, chili, piri-piri, molhos de soja e Worcestershire (molho inglês) e polpa de tomate (mas só para certos usos, não para substituir por rotina o tomate fresco).

Abro uma nota especial para o zimbro. Para mim, é indispensável para caças, para chucrutes e alguns pratos de carne. Creio que é muito difícil encontrá-lo nos grandes centros. Quando tenho amigos que vão à serra da Estrela, peço-lhes para me comprarem lá uns ramos de zimbro. Há anos, via por vezes venderem-no nos supermercados, como “genièvre”, o seu nome francês, mas nunca mais encontrei. Sugiro a comerciantes serranos que o enviem para o resto do país, porque farão bom negócio. Se não conseguirem mesmo o zimbro, uma solução a experimentar é usar numa marinada ou para um molho aguardentes de zimbro como o gin e a genebra. Quem não tem cão caça com gato – acho que também se aplica um pouco na cozinha, embora sempre com o cuidado de inovar com gosto e qualidade, não de diminuir o nível.

Outras coisas que tenho sempre no frigorífico e de que faço bom uso na minha cozinha, são bacon, natas e cogumelos. Infelizmente, quanto a estes, tenho que me contentar muitas vezes com os vulgares champinhões ou cogumelos de Paris. Quando encontro, claro que os substituo por miscalos, chanterelas, cilarcas ou lactárias, que normalmente só arranjo quando vou ao Alentejo. Mas hoje, para quem só tem acesso aos supermercados, lá têm os pleurotos ou os “shitake” japoneses, que não ficam nada mal.

Da mesma forma, é claro que não uso normalmente trufas, que a bolsa não dá para tanto. E não é só isso: vale a pena gastar uma centena de euros quando não se tem a experiência e a técnica para as usar num grande prato? Mas não fica nada mal, em algumas grandes receitas, substituí-las pelas nossas túberas alentejanas, que estão a ser muito usadas na boa cozinha de alguns países importadores. Comi uma vez trufas brancas em Itália e, por curiosidade, acabei por saber que eram túberas e uma grande importação do Alentejo. Arranjo-as numa exportadora à saída das Vendas Novas, a caminho de Lisboa. Mas vão estando quase pelo preço das trufas pretas.

Mas não sou um purista. Entendo que a generalidade das pessoas, muitas vezes com cozinhas tristemente desguarnecidas, deviam ser estimuladas a enriquecer a sua panóplia de condimentos. Mas isto vem com o hábito de se apurar o gosto e a cozinha. Numa visão pragmática que quero que impregne este livro, de modo a atrair o cozinheiro comum em vez de o afastar pela complicação das coisas, que comecem por executar boas receitas mesmo que com alguma “aldrabice” nos temperos, não me repugna, embora me faça pena. Mas um passo chama outro. Também foi assim que eu fui apurando a minha cozinha. Por exemplo, uma especiaria minha favorita, a pimenta da Jamaica. Não a tem? Use partes iguais de cravinho moído e noz moscada, que não vem daí grande mal ao efeito que fará junto dos seus amigos, ainda mais se principiantes nestas artes culinárias. Sei que os críticos gastronómicos se vão escandalizar com estas minhas afirmações, mas acho que muitas vezes vivem nas nuvens.

O mesmo quanto a ervas. Tenho no jardim uma pequena secção de ervas aromáticas variadas. Nem toda a gente pode ter isto. Pelo menos, deve-se ter sempre no frigorífico as três essenciais, frescas: salsa, coentros e hortelã, além do louro e dos orégãos, que se conservam fora do frigorífico por longo tempo. Na falta de ervas frescas, usem ao menos as ervas secas e picadas que se vendem em qualquer supermercado, incluindo obrigatoriamente tomilho, estragão, cerefólio, manjericão e cebolinho. Não confundir o manjericão (ou basilico), a erva mais emblemática da cozinha italiana, com a manjerona, que é próxima dos nossos orégãos. A salva é um excelente tempero, mas talvez mais difícil de obter. Outras ervas que uso com frequência são o alecrim (por exemplo, com caça) e a segurelha, muito usada na Madeira mas difícil de encontrar cá. Há também nos supermercados uma mistura chamada de ervas da Provença que pode ser utilizada em lugar da mistura de outras ervas ou do chamado ramo de cheiros (“bouquet garni”). Obviamente que todas estas sugestões são para a cozinha simplificada “à la minute”, não para uma refeição de qualidade.

Ainda uma nota sobre gorduras. Na minha tradição de infância, muitas das minhas receitas iniciais usavam para refogados e fritos a manteiga, a margarina ou a banha. Que as use quem pode e quer desafiar a saúde. Hoje praticamente só uso o azeite, às vezes a margarina dietética, de uma marca bem conhecida. Pelo menos este fabricante tem duas qualidades de gordura dietética. Uma para barrar pão, outra para cozinha. Nas minhas receitas, uso muitas

vezes a primeira em lugar da manteiga e a outra para refogados. No entanto, uma colega com boa formação de nutricionismo diz-me que estes produtos não têm vantagens apreciáveis e que a única substituição que se justifica é a da manteiga normal pela chamada “manteiga de baixas calorias”. Reservo a manteiga normal só para algumas preparações de maior qualidade, como alguns molhos clássicos e, agora, segundo o tal conselho, substituo-a por manteiga de baixas calorias. Óleo, com algumas exceções, só para a fritadeira. Na maioria das receitas, quando digo alourar em..., deixo ao leitor a escolha da gordura. Em alguns casos especiais, principalmente de cozinha açoriana, refiro especificamente a gordura, normalmente a manteiga ou banha de porco. Também as uso quando faço essas receitas, porque a diferença de gosto é notória. Espero que o meu médico não esteja a ler esta traição ocasional ao meu regime anti-colesterol.

Também uma nota sobre qualidade dos ingredientes. Nos restaurantes, normalmente sou exigente, em termos de “value for money”. Mas não sugiro purismos, principalmente para a cozinha de todos os dias. Se não puderem ir todos os dias comprar frescos, não há grande mal em usar congelados (claro que não num dia de festa). Mas aconselho que usem só de muito boa qualidade pelo menos três produtos: o azeite, da menor acidez possível mas também sem ficar insípido (excepto para a fritura banal), o vinagre, genuinamente de vinho (prefiro o vinagre de tinto) e o vinho, branco ou tinto. É certo que os vinhos estão caros e não pretendo que faça um “coq au vin” com um Barca Velha, mas usar na cozinha um vinho intragável ao beber pode arruinar qualquer prato. E, quanto ao vinagre, especialmente para usar cru, em saladas, experimente o balsâmico.

Há ainda o caso actual do sal. Qualquer livro de receitas “à la page” indica obrigatoriamente a flor de sal. Se puser na língua uma pitada de sal vulgar e de flor de sal, claro que noto a diferença. mas ninguém come sal, só por si. No fim do prato, desafio qualquer pessoa a provar duas versões, com um e outro sal e identificar a diferença. Tudo o que é pernóstico me irrita solenemente, com riscos de stress para a minha saúde e, por isto, em todas as receitas, continuo a referir pura e simplesmente sal. Mas admito que abro exceções para a flor de sal: algumas entradas frias, algumas saladas muito suaves, alguns molhos. Mas ainda estou à espera de ver um livro de “bom” cozinheiro com posta à mirandesa ou alcatra à terceirense com flor de sal. Apostam?

Mas é indispensável ainda uma nota sobre o sal. Por profilaxia ou pelo alastramento da hipertensão, muitas e muitas pessoas se habituaram a reduzir drasticamente o sal na sua alimentação. Falo por conhecimento de causa e isto tem grandes consequências na cozinha. Uma pessoa pode tolerar mais ou menos pimenta, mais ou menos ervas. Mas, quando se entra no sal, é como os ex-fumadores, que não toleram o cheiro do tabaco. Para mim, após anos de moderação, sal a mais torna-me um prato intragável. Aconselho um uso muito moderado do sal. No dia a dia, siga os hábitos da família mas, num jantar de amigos, nivele pelo mínimo. Para quem gosta de mais salgado, há o saleiro na mesa.

Isto faz-me lembrar o meu maior desastre culinário, num jantar para os amigos holandeses Bos em que eu e a minha mulher partilhámos as tarefas culinárias, no caso uma “açorda” de mariscos. Na confusão entre atendimento aos amigos e cozinha, perguntei à minha mulher se já tinha temperado a açorda e percebi mal. Temperei em duplicado. Valeu-nos a delicadeza

dos nossos amigos, a dizer que aquilo estava delicioso, quando, de facto, estava intoleravelmente salgado.

Finalmente, algumas sugestões sobre a preparação do seu jantar para amigos. Nada obsta a que escolha qualquer dia da semana, mas alguma demora e descontração necessárias ao sucesso do seu jantar aconselham a que escolha um dia de fim de semana, passada a tensão e a pressa dos dias de trabalho. Se a sua refeição implicar marinadas, escolha o domingo, para ter o sábado disponível para a sua preparação prévia. Faça de véspera o seu plano de refeição, com o seu gosto reflectido na escolha equilibrada dos pratos, das guarnições (para mim, 50% do sucesso de uma refeição) e dos vinhos. Hoje já não há banquetes. Sugiro uma sopa ou uma entrada, seguidos por uma salada, pelo prato principal, por uma boa tábua de queijos (essencial ao almoço, mas dispensável ao jantar) e por uma sobremesa. A velha obrigatoriedade de doce e fruta parece-me hoje excessiva. Como discuto no capítulo das receitas de saladas, deixo ao gosto de cada um servir a salada antes ou depois do prato principal.

Quanto aos pratos, muito teríamos a discutir, mas deixo apenas, pela negativa, algumas notas de mau gosto, que nunca pode seguir: uma sopa ou entrada seguidas de um prato com o mesmo tipo de ingrediente; uma entrada fria e um prato frio (a não ser num almoço de verão servido ao ar livre); os mesmos legumes usados na entrada e na guarnição do prato principal; um molho eventualmente usado na entrada e que se assemelhe ao molho do prato principal. E muitos outros, que o simples bom gosto certamente lhe ditará. Como vê, os exemplos que dei têm uma base comum, que é uma regra essencial: *o respeito pela variedade equilibrada*.

Planeie também os vinhos. Eles estão pelas ruas de amargura em preço, muitas vezes não merecido, mas não há boa cozinha que valha sem um vinho de boa qualidade. Obviamente, não vou indicar marcas, apenas castas e tipos de vinho. Não sigo o exemplo de um livro recente que até indica que marca e que ano de vinho se deve usar para uma marinada! Há limites para o negócio.

Se o prato principal for de peixe, um bom branco seco, como um arinto, o meu branco português preferido. Bucelas merece uma atenção especial: sabiam que, ainda no século passado, se produziam em Bucelas excelentes Yquem? Malefícios do betão... Mas, melhor ainda, porque os nossos brancos não se comparam com os estrangeiros, ao contrário dos tintos, um excelente Dorin Dezaley suíço, se o arranjar, um outro branco de casta Chasselas ou mesmo, para se defender, a sempre boa Chardonnay, ou um branco seco do Reno, como um Riesling ou Sylvaner, têm a vantagem de servir também excelentemente como aperitivo. Também a generalidade das minhas receitas de entradas chama um bom branco. Como é hábito, não sirvo vinho com a sopa, mas não faço disso regra de ouro. Acho que algumas receitas minhas de sopas mais “fortes” permitem a ousadia de servir um branco. E vou mais longe. Há sopas tradicionais que como sempre acompanhadas de vinho, até de tinto, como seja a açorda alentejana, as papas de sarrabulho, a sopa de cação ou a sopa de peixe da minha terra.

Complicada é a questão da salada, que abordarei mais em pormenor no capítulo respectivo. Normalmente, não ligo a vulgar acidez da salada com um vinho e como-a só com água a

acompanhar. Mas não faço questão. Se vejo vazio o copo de branco de um meu convidado, proponho-me servir-lhe mais. A ele a escolha.

Mais difícil e variável com os gostos, é a escolha do vinho mais adequado a uma carne ou a um prato de aves. As aves (que, num prato muito suave, também acompanho bem com branco seco ou com champanhe) e as carnes exigem um cuidado particular na escolha do vinho tinto. Como quase toda a gente, gosto de acompanhar os pratos ligeiros e de sabor mais delicado com vinhos mais suaves, como os do Douro, alguns do Dão e até de Palmela, para não falar dos novos tintos elegantes do Ribatejo e Estremadura.. Reservo os alentejanos e os da Bairrada para os pratos mais tradicionais, de sabores fortes.

Se não é conhecedor de vinhos, pode defender-se com os vinhos de casta ou com os vinhos estrangeiros, que já são bem acessíveis em Portugal, embora corra o risco de ser acusado de falta de “patriotismo”. Temos à venda muito bons vinhos californianos, australianos, argentinos, chilenos ou sul-africanos, a preços convidativos. Habitue-se a ler sempre o contrarótulo, onde, geralmente, vem a composição do vinho em castas. Na dúvida, escolha um Chasselas ou um Chardonnay branco e um tinto Cabernet sauvignon ou um Chiraz (mais encorpado), que vão bem com tudo. Aconselho também um “Merlot”. Está na moda depreciá-los, mas acho que sem razão. Vá pelo preço, que, nos vinhos estrangeiros, a relação preço-qualidade é mais consistente do que nos vinhos portugueses. Mas também já há bons vinhos portugueses dessas castas – não vou fazer publicidade – e refiro, por exemplo, porque talvez alguns não saibam, que o já velho Quinta de Camarate, que sempre tive na minha cave, é, em grande parte, um Cabernet sauvignon. Há outros exemplos menos conhecidos: o arinto (o “Lisbon hock” dos ingleses dos tempos pombalinos) é, essencialmente, um Riesling. Em relação às castas tintas portuguesas, julgo, salvo melhor opinião, que a que “defende” mais o utilizador não especialista é a periquita, que normalmente dá vinhos sempre muito aceitáveis, pelo menos.

Mas não fique preso a este estereotipo tradicional do branco-peixe e do tinto-carne. Hoje já há muita gente que não tem vergonha de usar vinho tinto (um tinto leve e elegante) mesmo com peixe. Já tenho feito esta “provocação” em refeições de cerimónia, ficando-se alguns dos convivas por um cenho de reprovação ao gosto deste pacóvio. Mas, se mais alguém me acompanha, acaba por dizer que não é de todo má ideia e que mais vale um bom tinto que um mau branco. O bacalhau, o polvo, a lampreia à bordalesa e as sardinhas assadas até vão bem com um tinto mais encorpado.

Se servir queijos, principalmente os de pasta dura, aconselho a que os acompanhe com um bom Porto (não se pode comprar sempre um grande vintage, mas há muito bons LBV, mais em conta), que se prolonga pela sobremesa. Aproveito para falar na tábua de queijos, porque não a referirei nos capítulos seguintes. Sou um fanático de queijos, violando frequentemente as minhas regras de saúde, mas muito exigente quanto à sua qualidade. A escolha dos queijos depende muito do gosto pessoal, mas há algumas regras de equilíbrio na variação, que também não deve ser demasiada.

A minha tábua típica é composta por: um queijo de ovelha, de pasta mole (Serra, Azeitão – o meu preferido – ou Serpa) ou dura (Nisa, Castelo Branco ou Évora, por exemplo); um queijo de cabra, seja um “chèvre” francês, se possível um “pyramide”, ou seja um português, que já

temos de qualidade muito aceitável; um queijo de vaca de pasta mole, como um Camembert, um cacciavacalo italiano ou um bom gouda holandês (mas não o Brie, que só uso para sandes ou saladas); um queijo de vaca de sabor forte, como um Roquefort ou um Gorgonzola; e um queijo de vaca de pasta dura mas mais suave, com primado para o Gruyère, mas também um S. Jorge, um Pirinéus, um manchego ou um Cheddar. Para vergonha de um açoriano, devo confessar que o S. Jorge está pelas ruas da amargura. Mas lá num ou noutra sítio ainda se encontra de boa qualidade, principalmente o queijo feito no Topo, o extremo leste da ilha. Com excepção do queijo de quatro meses, com rótulo preto, que se vende às vezes nos supermercados, não compre queijo de S. Jorge corrente, já embalado. Vá a uma charcutaria onde haja o queijo em peça e prove-o primeiro. Como possível alternativa, para os meus leitores açorianos, um queijo que não sei se ainda fabrica, mas que, na minha juventude, era superior ao S. Jorge: o de Água Retorta. Que saudades...

Uma nota sobre o meu “ponto certo” dos queijos. Roquefort e S. Jorge, quando começam a lascar. Gruyère, quando se começa a ver uma película fina de sal à superfície. Camembert, quando o dedo enterra e se começa a sentir um ligeiro cheiro a peúga muito usada!

Voltando aos vinhos, há ainda a outra alternativa, que é a do champanhe, obviamente um bom champanhe bruto (não precisa de ir para os franceses ou alemães – estes últimos muitas vezes excelentes, embora com alguma tendência para o doce, mas pouco conhecidos em Portugal –, que os há bastante bons em Portugal). Um bom champanhe leva uma refeição do princípio ao fim, desde os aperitivos até à sobremesa. Deixo já uma nota referindo que pelo menos duas das minhas receitas de família exigem um bom bruto a acompanhá-las, como é tradição de geração em geração: o capão ou galinha recheados e a galinha de molho de perdiz, que encontrarão no capítulo de receitas de família.

Duas notas elementares sobre vinho, que vejo frequentemente descuradas. Em primeiro lugar, a temperatura: sirva o branco algum tempo depois de o tirar do frigorífico, entre 8° e 12°, a puxar para este máximo quanto mais encorpado for o vinho. Nunca viram, em restaurantes corriqueiros – e não só – ir-se tirar o vinho directamente do frigorífico? As excepções são o champanhe e o rosé (há quem goste), que se querem bem frescos. Pelo contrário, no nosso clima quente, há quem sirva o tinto a temperatura demasiadamente alta, quando não deveria ultrapassar os 18°.

A segunda nota refere-se aos copos. Já os vi, numa boa loja, azuis, com formato de caneca sem asa e de borda de quase um centímetro. Não digo que sejam obrigatoriamente de cristal, se a bolsa não dá para tanto, mas de bom vidro bem fino, com bom pé e uma forma adequada de campânula. Se, para o champanhe, gosta de uma taça tradicional, muito bem, mas acho que nada como uma “flute”.

Voltando à organização do seu jantar, vá de manhã à praça ou ao supermercado, com o seu plano de refeição, e compre frescos todos os produtos necessários, bem como os vinhos. Compre a mais uma boa garrafa de vinho branco. Enquanto estiver a cozinhar, abra essa garrafa só para si, que é o prémio do seu trabalho e vá saboreando aos poucos um copo de vinho. Isto melhora o seu gosto para ir provando os cozinhados, descontraí e dá prazer ao exercício de cozinhar. E não o/a impede de apreciar o vinho ao jantar. Um dia não são dias, como dizia a minha avó sempre que violava (quase todos os dias!) as imposições da sua dieta.

## Os pequenos truques importantes

Finalmente, embora creia que conhecidos da generalidade dos leitores, alguns pequenos truques banais, entre muitos outros, que darão melhor qualidade à sua cozinha, mesmo a do dia a dia. Não se ofenda se, como é provável, já os conhecer bem. Este livro é para uma grande variedade de leitores.

- Um arroz branco ou de manteiga é feito com o “nosso” arroz agulha, com um ótimo basmati indiano ou com o excelente surinam, difícil de encontrar; mas um arroz refogado com tomate, grelos ou outros componentes ou um arroz de peixe, carnes ou aves, ou ainda uma “paella” são melhores com arroz carolino, que “enche” mais de caldos e dos seus sabores. Para “risotto”, já se vende cá arroz italiano, mais especificamente piemontês (“arborio”, “vialone”, “razza”, e principalmente o “carnaroli”), encontrando-se mais vulgarmente à venda a variedade “arborio”.
- Proporção de água ou caldo para o arroz, creio que toda a gente sabe. Para um arroz cremoso, uso o dobro de líquido. Para um arroz a ficar mais seco, como gosto, uma vez e meia, mas vigiando bem e a lume não muito alto, para não queimar. Há quem goste do arroz bem “malandrinho”; neste caso, até pode usar 2,5 vezes a quantidade do arroz, desde que o deixe cozer muito bem.
- Um puré de batata é obrigatoriamente temperado com uma boa dose de noz moscada (alguns críticos gastronómicos, não sei porquê, não concordam), deve levar uma colher de sopa de manteiga por pessoa e fica com outra graça se lhe juntar azeitonas pretas escorridas.
- As massas são cozidas “al dente”, um pouco rijas, antes de ficarem pegajosas e moles. Depende da massa, mas, em regra, a cozedura não deve ultrapassar sete minutos. Vá provando a partir dos cinco minutos de cozedura. Devem ser bem lavadas em água fria e, antes de servir, aquecidas com o molho ou, se servidas simples, com umas colheres de manteiga derretida.
- O peixe não deve cozer em água ou caldo a ferver. Junta-se o peixe à água já a ferver, espera-se que volte a ferver, apaga-se logo o lume e deixa-se cozer o peixe com o lume apagado, com a panela tapada.
- O bacalhau em postas é cozido ou escaldado com a pele virada para baixo, para conservar a gordura (pelo contrário, é demolido com a pele voltada para cima). A minha maneira habitual de “cozer” bacalhau é a da receita genuína do bacalhau à Gomes de Sá. Aqueço a água até ferver, junto as postas de bacalhau e mantenho o lume aceso só até voltar a começar a ferver. Tapo a panela, apago o lume e deixo cozer durante cerca de cinco minutos. Entretanto, aqueço leite, em que deixo o bacalhau a abafar durante pelo menos uma hora.
- Em ovos mexidos ou omeletas, junte um pouco de leite ou nata e tempere com noz moscada, para além do sal e pimenta.
- Ao usar bacon ou toucinho, aproveite o courato para o refogado, retirando-o no fim.

- Normalmente, não refogo alho e cebola juntos. Alouro primeiro o alho, a lume baixo e junto depois a cebola, aumentando o lume, mas sem deixar queimar o alho.
- Não tempere os bifés em cru, o que faz sair o suco. Aloure-os primeiro de um lado e outro e só depois polvilhe com sal e pimenta preta moída relativamente grosso.
- Para manter bem a cor das hortaliças, junte um pouco de bicarbonato de sódio e ferva com a panela destapada.
- As chalotas raramente ou nunca se encontram entre nós. Podem-se substituir por uma mistura de cebola e muito alho, quase em partes iguais.
- Ao derreter manteiga ou margarina, não use a camada esbranquiçada que se deposita no fundo.
- Para engrossar um molho com gema de ovo, deixe arrefecer o molho durante alguns minutos, junte as gemas diluídas (em geral, diluo num pouco de natas com sumo de limão e noz moscada), misture bem e volte a aquecer em lume brando, mexendo sempre e deixando fervilhar durante dois minutos.
- Se o alho não fizer parte do prato final, use-o na preparação inicial pisado inteiro com a casca interior, rosada.
- Num guisado, é comum entre nós começar por fazer o refogado e juntar depois a carne. Faça o contrário. Comece por alourar bem a carne ou as aves, retire-as e use a mesma gordura para fazer o refogado, voltando a introduzir a carne. Se quiser que o molho fique mais engrossado, seque os pedaços de carne e envolva-os em farinha, antes de alourar.
- Para fritar peixe, envolva-o em farinha de milho em vez de farinha de trigo, como é tradicional nos Açores. Verá a diferença.
- Para todos os fritos feitos em frigideira, é importante só os introduzir quando o óleo estiver bem quente, para não empaparem. Junte ao óleo um pequeno pedaço de miolo de pão. Quando estiver bem alourado, quase acastanhado, a temperatura do óleo está no ponto certo. E nunca se esqueça de, ao retirar os fritos, os pôr sobre papel absorvente.
- Uma boa maionese prepara-se hoje num ou dois minutos. Na minha casa, há dois exemplos de diferentes procedimentos elementares, por parte da minha mulher e pela minha. Uma é a forma de picar cebola! Outra é a preparação da maionese. Ela usa a batedeira, com maior segurança mas mais demora. Eu faço-a “à la minute”, sem qualquer perda de qualidade, com a “varinha” de moer. Num copo alto, de cerca de um litro, deite um ovo inteiro que se deve retirar do frigorífico uma meia hora antes ou aquecer em água morna (isto é importante!), uma colher de sopa de vinagre, sal, pimenta branca e preta bem moídas, uma colher de chá bem cheia de mostarda de Dijon e quatro ou cinco colheres de sopa de azeite. Mexa com a varinha na velocidade máxima, até ligar. Depois, acrescente o azeite por várias vezes, em boas porções e bata sempre à velocidade máxima. Eu gosto de uma maionese só de azeite, de muito boa qualidade e com o mínimo de acidez, mas, se não gostar do sabor demasiado forte a azeite, substitua por óleo a partir de metade do volume final da maionese. Com esta facilidade, não se justifica comprar maioneses industriais, nem para o dia a dia, até porque uma boa quantidade de maionese feita assim conserva-se bem no frigorífico durante muitos dias.

- Muitas receitas usam aveludados, preparados a partir de um “roux”. Explico isto na secção de molhos, mas fica desde já a descrição básica da técnica, que aliás toda a gente conhece de fazer um simples molho branco ou um béchamel. Alouram-se bem quantidades iguais de manteiga ou margarina e de farinha, mexendo bem. Um “roux louro”, como diz o nome, fica de cor amarelo dourado e um “roux” escuro deixa-se aquecer mais prolongadamente, até cor castanha. Junta-se-lhe depois qualquer líquido: água para um molho branco, leite para um béchamel, caldo para um aveludado ou vinho branco e outros para outros molhos. Um truque para ligar bem é juntar o líquido quente ao “roux” previamente arrefecido durante alguns minutos. Assim, quase se pode juntar de uma só vez praticamente todo o líquido necessário, mexendo bem. Um aveludado pode servir como base de molhos e então deve ter consistência de molho cremoso, ou para engrossar um molho de assado ou guisado, devendo neste caso ser bastante espesso.
- A gelatina deve ser adicionada ao preparado (consommé, mousse, etc.) sensivelmente à mesma temperatura. Se não, é possível que faça grumos ou cordões, muito desagradáveis para o aspecto do prato. Pelo seguro, espere que ambos arrefeçam à temperatura ambiente.
- Para um prato de alta qualidade ou um bom molho, se vivem numa zona com água muito clorada, usem uma boa água de nascente, engarrafada. Para um marisco, pelo menos para aqueles que os comem quando lá vem o rei, usem água do mar, de zona de bandeira azul.
- Para terminar, uma prevenção de um virologista, que julga saber alguma coisa das chamadas doenças a priões (a agora muito falada doença de Creutzfeld-Jakob e a “doença das vacas loucas”). Para que qualquer receita que inclua caldos tenha boa qualidade, eles devem ser feitos com os produtos naturais. Mas, no dia a dia, todos recorremos aos caldos industriais, em cubos. Em muitas receitas, o caldo mais aconselhável seria o de carne. No entanto, deixei de o ter em casa. Não sei bem com que tipo de ingredientes ele é feito, lembro-me de que os mais vulgares são suíços e de que a Suíça tem uma alta incidência de “doença das vacas loucas”. Apesar de a carne, propriamente dita, ser inócua, não uso caldo industrial de carne. Faço-o com um pedaço de cachaço ou outras carnes de cozer. Pela mesma razão, já não uso a excelente moleja de vaca (o timo), o fígado e o baço de vaca, nem osso com tutano (que saudades!), que entravam em algumas das minhas receitas; e a carne picada só a que é preparada à minha vista, usando carne desossada e sem restos.

E muitos outros truques de que não me lembro agora, mas que poderá ver em qualquer bom livro de culinária ou nas receitas deste livro (por exemplo, como clarificar um consommé, como preparar uma balotina ou como fazer um molho holandês – sabe como é?). Com isto, volto ao que já disse. Mais do que ter uma boa colecção de livros de receitas, creio que é importante ter livros de boa técnica culinária e de bom gosto gastronómico. Classifico desde logo um cozinheiro amador, nos programas de televisão, pela maneira como abre um ovo, pica uma cebola, mói a carne só com facas ou vira um bife movendo só a frigideira! Às vezes penso: este aprendeu umas receitas da avó, faz uns petiscos para os amigos e já está. Mas é o que vai dando, embora reconheça que, nos media, as coisas estão a mudar. Adquiridas a técnica e as regras da boa condimentação e equilíbrio gastronómico, as receitas vêm facilmente com um pouco de imaginação e também, o que não é vergonha nenhuma, com a capacidade de reprodução daquilo que comemos bem fora de casa.

## **E o conselho mais importante**

Já disse que, contra o relativismo na moda, tenho para mim que há bom gosto e mau gosto. Mas o bom gosto é uma grande caixa onde cabe muita coisa e muita variação pessoal. Há quem goste de sabores marcados, há quem os prefira subtis, quase imperceptíveis. Há quem goste de cozinha muito leve, há quem a prefira com aquele pequeno peso que, sem fazer mal, lembra a cozinha tradicional da meninice.

Por isto, em muitas receitas, dou indicações de dosagens a gosto, principalmente de condimentos. Os meus leitores mais experientes saberão imaginar, para um determinado prato, qual é a diferença entre usar dois, três ou quatro cravinhos. Nas minhas receitas, procurei uma dose média. Ao leitor a liberdade de a ajustar ao seu gosto.

Mas é provável que muitos não consigam imaginar estes efeitos, a priori. A esses, digo que experimentem. E que, por isto, para não haver surpresas desagradáveis que são legítimas, atendendo à variedade de gostos, o meu inclusive, é melhor que, antes de servirem a amigos um dos pratos cuja receita aqui vai, o façam por teste só para a família. Mesmo assim, se eliminarem uma ou outra receita deste livro, o que aceito inteiramente, ainda ficam com muita coisa para se entreterem.

## SOPAS

### **Consommé em tons de verde e vermelho**

500 g de carne de cozer, 50 g de bacon, miúdos de um frango, 1,5 l de água, 1 cálice de vinho do Porto, 1 cebola grande, 2 dentes de alho esmagados, com casca, uma cenoura grande, 2 alhos franceses, 2 talos de aipo, 1 pimentão verde, 1 tomate grande, 2 claras de ovo (guardar as cascas), 4 cravinhos, sal, pimenta preta, e salsa.

Cozer as carnes, a cebola inteira picada com os cravinhos, o alho esmagado, com a casca vermelha, a cenoura, o alho francês, o aipo e o ramo de salsa, temperando com sal, pimenta e cravinho. Deixar cozer durante uma hora e meia, em lume muito baixo. Escumar de vez em quando. Cerca de 10 minutos antes do fim da cozedura, juntar o vinho do Porto (em alternativa não recomendável, porque lamentavelmente se vai perdendo o hábito de ter em casa um bom Porto, usar vermute). Retirar todas as carnes e legumes, deixando só o caldo. Coar e deixar arrefecer completamente. Remover toda a camada de gordura e de coágulos que fica à superfície. Clarificar com claras e com as cascas de ovo esmagadas grosseiramente (ver nota a seguir). Juntar o pimentão cortado em cubos muito pequenos. Se achar demasiado forte o sabor do pimentão verde, pode usar pimentão amarelo ou mesmo pepino, retirando bem todas as sementes. Adicionar igual quantidade de tomate também picado em cubos do mesmo tamanho e sem polpa e pevides. Levar a ferver baixo mais dois minutos.

Para clarificar o consommé, usam-se claras de ovo e cascas esmagadas, da seguinte forma. Deixar arrefecer o consommé, adicionar as claras mal batidas e as cascas, e deixar levantar fervura, mexendo sempre muito bem. Fervilhar, com o lume o mais baixo possível, durante 1-1,5 hora. Coar por um pano. Este processo retira um pouco de sabor ao caldo. Por isto, em boa técnica, a clarificação não é feita só com as claras, mas também com carne magra ou miúdos de aves e com legumes. Na prática, faço a clarificação só com ovo, mas reforçando os temperos do caldo inicial.

Na preparação do consommé, como variante familiar para o dia a dia, pode usar três cubos de caldo em vez da carne e do bacon, mas mantendo os legumes e o temperos. Mas não lhe chame consommé! Chame-lhe simplesmente caldo.

Pode-se também usar um consommé de frango (de preferência do campo, mas melhor ainda galinha ou pintada), substituindo a carne e o bacon por uma ave com miúdos (alourar previamente os miúdos). Aproveite depois o frango para outro prato ou uma entrada, por exemplo empadas, uma salada de frango ou uma salada russa com frango desfiado.

Um consommé simples que se fazia em casa dos meus pais seguia essencialmente esta receita, com alguma simplificação, mas sem o verde e vermelho que acrescentei a esta receita. Em contrapartida, levava uma coisa de que já tenho saudades e que não consigo encontrar – as pérolas. Eram uma massa, em pequenas esferas, que, quando cozidas, ficavam transparentes e gelatinosas. Um leitor amável que saiba onde encontrá-las é capaz de me informar?

## **Consommé frio em pudim gelatinado**

Contra o que disse inicialmente, este é um dos poucos exemplos de receitas minhas de que não aconselho variantes simplificadas para o dia a dia. É mesmo um prato que só se justifica com qualidade e para uma boa refeição, principalmente de verão.

500 g de carne de cozer, 50 g de bacon, miúdos de um frango, 1,5 l de água, 1 cálice de vinho do Porto, 1 cálice de aguardente, 1 cebola grande, 2 dentes de alho esmagados, com casca, uma cenoura grande, 2 alhos franceses, 2 talos de aipo, 2 claras de ovo (guardar as cascas), 4 cravinhos, sal, pimenta preta, salsa. Gelatina q. b., uma alface ripada, 250 g de tomates-cereja ou fisálias.

Fazer de véspera um consommé de carne ou galinha como na receita anterior, mas sem o pimentão e o tomate e levando também um cálice de aguardente. No fim, juntar gelatina na quantidade necessária (depende do tipo de gelatina), coar, passar para uma forma e deixar solidificar no frigorífico. A gelatina, previamente fundida em água, ao calor, deve ser adicionada à mesma temperatura do caldo, para que gelifique homogeneamente no frigorífico. Não deve ter nenhum grumo mal dissolvido! Desenformar para um prato grande, sobre uma camada de alface picada fina e enfeitar com tomates miniatura (tomates cereja), arrefecidos depois de irem ao forno durante alguns minutos untados com azeite, sal, pimenta e ervas.

Podem-se usar, em alternativa, os tomates de capucho, um pouco mais ácidos mas de excelente sabor, muito vulgares nos Açores e hoje vendidos cá, com origem da América do Sul e com o nome botânico de “physalis”. São também muitos vulgares na Madeira, onde se chamam tomates ingleses ou fisálias. Tal como nos Açores, são muito usados para uma excelente compota. Nesta receita, no caso de usar tomates de capucho, não os leve ao forno, porque ficam facilmente em papa. Em vez disso, retire a cápsula folhosa, daí o nome de capucho, e salteie-os muito rapidamente num pouco de azeite.

## **Creme de alho francês com bacon**

80 g de bacon, 4 alhos franceses, 3 batatas, 1 dl de azeite, 125 ml de natas, sal, pimenta, pimenta da Jamaica (4-6 grãos, a gosto), cebolinho.

Aquecer o azeite e alourar o bacon cortado aos cubos muito pequenos. Juntar os alhos franceses, só a parte branca, às rodelas e deixar alourar, mexendo sempre. Juntar as batatas aos quartos e a rama verde dos alhos franceses. Adicionar água (cerca de 1,5 l) e temperar com sal, pimenta e pimenta da Jamaica. Cozer durante meia hora, remover a rama dos alhos franceses e ralar. Juntar as natas, mexer bem e ferver mais um ou dois minutos. Servir polvilhado com cebolinho.

Variantes: sopa feita da mesma forma mas com uma alface grande ou com um molho de espinafres ou com um bom ramo de coentros. No caso da sopa de espinafres ou da sopa de coentros, não usar o bacon, começando por alourar, em vez dele, três dentes de alho pisados, incluindo a casca interior, cor de rosa. Na sopa de coentros, temperar com um pouco de colorau.

Muito depois de inventar esta receita, vi que Mestre João Ribeiro fazia um creme simples de alho francês que, no fim, servia com cubinhos de maçã e folhas de agrião picadas como salsa. Fica aqui a sugestão de um meu mestre tutelar.

### **Creme de fígado de aves com laranja e limão**

4 fígados de frango, 1 embalagem de miúdos de galinha, 1 cebola, 1 cenoura, 2 dentes de alho, 4 cs de azeite, 3 cs de vinho branco, 2 cs de farinha, 2 cs de manteiga, 1 laranja, 1 limão, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, açafior, erva doce e cominhos, 4 cs de nata e cebolinho picado (ou salsa picada).

Separar os fígados dos restantes miúdos. Com o resto dos miúdos, fazer 1,5 l de caldo, com a cebola picada com cravinhos, a cenoura e os dentes de alho pisados, com pele, temperado com sal e pimenta preta. Saltear ligeiramente os fígados no azeite e regar com vinho branco e o sumo de laranja e de limão. Temperar com uma folha de louro (que se retira no fim), um pouco (cerca de 1 c. café) de açafior, de erva doce e de cominhos e cozer durante cinco minutos, mexendo. Moer bem os fígados num pouco de molho e voltar a juntar ao molho, ficando homogéneo. Na panela para a sopa, alourar bem, misturando constantemente, a farinha e a manteiga ou margarina. Retirar do lume durante uns minutos, juntar aos poucos o caldo, voltando a aquecer e mexer, e juntando a mistura bem esmagada e homogeneizada dos fígados no seu caldo de cozer. Deixar ferver, para consistência de sopa em creme. No fim, acrescentar a nata e o cebolinho (ou a salsa) picado.

Sou um grande apreciador de fígados de aves, em peça, em boas pastas e, claro, acima de tudo, como “foie gras”, especialmente de ganso. Se me sair a sorte grande, como até ao fim da vida (que com isto se encurtará muito!), ao almoço e ao jantar, uma boa fatia de “foie gras” (dispenso as trufas, embora goste muito). A minha mulher e minha crítica mais à mão gosta desta sopa, que considero fora do comum, mas receia que ela traduza demasiadamente esse meu gosto. Por isto, ensaie-a antes de a usar para um jantar de amigos e, se preferir, reduza a quantidade de fígado. Outra hipótese, a atenuar-lhes o gosto, é deixá-los de véspera em leite.

Por este gosto pelo fígado de aves, vou fazer uma exceção à regra de não fazer publicidade (também ninguém me vai pagar). Em Portugal, produz-se um chouriço de fígado de porco que uso às vezes para umas sandes baratas. É óbvio que, fora esse uso, não entra na minha cozinha. Espanhóis e franceses têm no nosso mercado umas pastas, geralmente vendidas em caixas pretas, que são aceitáveis, para sandes ou aperitivos. Para a cozinha, uso umas grandes fatias de fígado de ganso, de origem francesa, com um aspecto muito cremoso à vista, embaladas a vácuo, que compro no Carrefour. Bem esmagadas com 1 gema de ovo, 2 colheres de manteiga e 2 colheres de nata, imitam razoavelmente o “foie gras”. Uma vez, comprei um ganso e derreti a gordura da barriga. Misturando-a com essa pasta de fígado, ficou a melhor imitação que já consegui. Mas nada se compara com o “foie gras truffé”, preparado em casa, que eu comia em França, no Périgord, na quinta da mãe do meu colega Michel. E quantos dias passei a conduzir porcos a farejar as trufas! O que me apetecia era comê-las logo, mesmo cruas (são ótimas!), mas tinha o Michel à coca. Mas valia a pena a provação, porque, ao jantar, Me. Sicard, sua mãe, fazia um salteado de trufas com queijo de cabra que me ficou inesquecível.

### **Sopa de abóbora com canela**

150 g de toucinho entremeadado, 1 kg de abóbora, 1/4 repolho 2 cs de banha, 3 cs de azeite, sal, pimenta (de preferência preta), 4 grãos de pimenta da Jamaica (ou dois cravinhos) e canela a gosto.

Derreter na banha o toucinho cortado em cubos pequenos ou 50 g de bacon. Juntar o azeite e alourar o repolho picado. Juntar a abóbora aos pedaços e refogar durante mais alguns minutos. Acrescentar um litro e meio de água. Temperar com sal, pimenta e pimenta da Jamaica. Deixar cozer e moer. Para ficar como puré, se necessário, engrossar com maizena. No fim, temperar com canela, a gosto. O gosto pessoal, neste caso, é muito importante. Habitado às especiarias, gosto de notar bem o sabor da canela, mas cada um fará como melhor lhe aprouver.

### **Sopa de amêijoas com tomate**

400-500 g de amêijoas, 6 cs de azeite, 2 dentes de alho, 2 tomates, 1,5 cs de farinha, 1 copo de vinho branco, 4 cs de nata, sal, pimenta branca, manjerição a gosto, 1 folha de louro.

Refogar em azeite a cebola e os dentes de alho, picados, juntar o tomate picado ou, na falta de tempo, polpa de tomate e deixar alourar mais, tudo embrulhado com a farinha. Regar com o vinho branco, temperar com pimenta, louro e manjerição (se não tiver, use orégãos) e juntar as amêijoas. Aquecer só até as amêijoas abrirem e remover as cascas, aproveitando todo o seu líquido. Juntar água e deixar ferver durante mais 10 a 15 minutos. Retirar as amêijoas e a folha de louro e passar a sopa. Voltar a juntar as amêijoas, corrigir o tempero de sal, juntar a nata e aquecer.

### **Sopa de cebola e leite**

4 cs de manteiga ou margarina dietética, 4 cebolas, 4 dentes de alho, 3 talos de aipo ou 2 alhos franceses (a escolha é sua!) , 2 cs rasas de farinha, 7,5 dl de caldo de galinha, 7,5 dl de leite, 3-4 ovos, 1 copo de natas, sumo de limão, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, tomilho e 4 cravinhos.

Refogar na manteiga as cebolas às rodelas muito finas, os talos de aipo ou o alho francês às rodelas e o alho picado. Juntar a farinha, misturar bem com o refogado e saltar até à farinha alourar bem, mas sem escurecer. Juntar o caldo e temperar com louro, cravinho, pimenta, e tomilho. Ferver durante 20-30 minutos. Passar, sem o louro, juntar o leite e deixar ferver mais cinco minutos. Engrossar com as gemas (diluí-las num copo de natas com sumo de limão, juntar à sopa arrefecida durante uns minutos e mexer sempre, a lume brando, até fervilhar durante um ou dois minutos e engrossar). Servir com cubos de pão frito ou com almôndegas de carne muito pequenas, fritas. Pode-se também servir fria, juntando, ao servir, salsa picada, cerefólio ou cebolinho.

### **Sopa de milho e couve**

1,5 l de caldo de galinha, 1 cebola média, 80 g de chouriço ou bacon, 3 cs de azeite, 1,5 cs de farinha, 200 g de milho, couve picada para caldo verde, sal e pimenta.

Refogar no azeite a cebola e o chouriço ou bacon, bem picados. Juntar a farinha (de preferência de milho) e mexer bem, até alourada. Juntar o caldo, o milho muito moído, como farinha grossa e uma boa dose, a gosto, de couve picada como para caldo verde. Temperar com sal e pimenta e deixar cozer até o milho estar bem tenro.

### **Sopa de peixe com uvas verdes**

500-600 g de peixes variados, dos usados para caldeirada, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 cenoura grande, 2 alhos franceses, 2-3 tomates, azeite q. b., 5 dl de “fumet” ou caldo de peixe, sal, pimenta branca, louro, ervas a gosto e açafão.

Fazer uma juliana de cebola, alho, alho francês e cenoura e refogar em azeite. Juntar o tomate picado ou polpa de tomate e continuar a refogar, em lume baixo. Sobre esta cama, dispor os peixes (pode também juntar alguns mexilhões ou amêijoas), temperar com sal, pimenta branca, louro, ervas a gosto e açafão, juntar 1/2 L de caldo de peixe e completar com água. Deixar cozer e desfazer o peixe em pedaços pequenos. Entretanto, saltear durante um ou dois minutos em 4 cs de vinagre e 1/2 cs de açúcar cerca de vinte bagos de uvas brancas. Juntar à sopa e deixar ferver mais dois minutos.

### **Sopa de pepino com orégãos**

4 cs de azeite, 1 cebola, 50 g de bacon, 1 dente de alho, 3 pepinos, 1,5 cs de farinha, 1 queijo fresco, 2,5 dl de vinho branco, sal, pimenta, chili ou piri-piri, orégãos.

Alourar no azeite a cebola picada, o bacon cortado fino e o alho esmagado. Juntar os pepinos descascados e picados e continuar a alourar. Embrulhar com a farinha, também a alourar bem. Juntar o vinho branco, o queijo fresco esfarelado e água. Pode-se omitir o vinho branco e usar um cubo de caldo, em 1,5 L de água. Temperar com sal, pimenta, um pouco de chili ou piri-piri e folhas de orégãos a gosto. No fim, moer e se necessário dar consistência de creme engrossando com maizena. Se se quiser servir fria, juntar meio iogurte natural, 2 ou 3 minutos antes de a sopa acabar de cozer.

### **Sopa poulette**

No espírito de família que invoquei como herança que moldou o meu gosto pela cozinha, e apesar de ir contra a regra geral de só incluir neste capítulo e nos seguintes, até às sobremesas, receitas minhas, vou dar como exemplo uma receita pessoal do meu irmão D., inspirada nas clássicas preparações francesas “à la poulette”. Também gosto muito das preparações “à la poulette”, mas adapto-as de forma diferente, como se pode ver adiante na minha receita de almôndegas de carne com molho poulette.

D. é um ótimo cozinheiro e grande gastrônomo, mesmo melhor conhecedor do que eu do que se vai passando como novidades no nosso panorama da restauração e de uma ou outra pequena loja com produtos requintados. Creio que não se dedica tanto como eu à invenção culinária, mas tem uma grande experiência de alta cozinha, com uma vasta recolha de ótimas receitas em versões garantidamente originais ou genuínas. Tem um gosto particular pelas receitas muito elaboradas e executa-as com grande esmero e muita paciência, quase que com zelo religioso (fica bem zangado se alguém entra na cozinha quando o chefe está a trabalhar...) e sabe adaptá-las bem a versões muito pessoais.

Eu tenho uma “filosofia” de cozinha um pouco diferente. Não descuro a boa técnica, que é essencial, mas, salvaguardadas as regras fundamentais do bom equilíbrio de sabores e de escolha de ingredientes de qualidade, tento simplificar, de acordo com os condicionalismos da vida de hoje, tanto económicos como de disponibilidade. Não estou, com isto, a criticá-lo. Cada um gere, consoante as suas prioridades, o tempo que tem disponível para a cozinha. O aplauso inevitável que ele recolhe dos convidados, a começar por mim, compensa-o bem de todo o trabalho que ele põe na confecção culinária.

Aqui fica registado o meu agradecimento ao D., não só por esta colaboração, mas também pelas críticas e sugestões em relação a muitas das minhas receitas.

Para os mexilhões: 2 kg de mexilhão vivo, bem fechado, 1 cebola grande, 3 hastes de aipo com rama, 6 grãos de pimenta preta, 2 dl de vinho branco seco. Para as amêijoas: 1 kg de amêijoas relógio viva, bem fechada, 1 cebola grande, 1 cs de azeite, 5 hastes de salsa, 6 grãos de pimenta preta, 1 dl de vinho branco seco. Para o “fumet” (0,5 l): cabeça e espinha de peixes de escama ou 1 redfish pequeno congelado, 1 cs de manteiga, meia cebola, meio alho francês, 6 cogumelos, 3 hastes de aipo, 1 folha de louro, 2 dl de vinho branco seco, sal, pimenta, 0,5 l de água de garrafão. Para a sopa: 1 cebola grande, 1 cenoura pequena, 2 chalotas, 1 tomate pequeno, 3 hastes de aipo e 2 hastes com rama, 1 cs de manteiga, 1 cs de azeite, 1 dl de vinho branco seco, 1,5 dl de natas, 2 a 3 gemas, sumo de limão, uma pitada de açafrão, sal e pimenta, 1 c. sobremesa de salsa picada, massa folhada.

Raspar as conchas dos mexilhões e cortar o pedúnculo filamentosos. Cortar a cebola em rodélas finas e cobrir o fundo de um tacho largo. Cobrir com o aipo cortado em juliana, espalhar os grãos de pimenta e regar com o vinho branco. Levantar fervura rápida e viva e deitar os mexilhões, tapar e deixar abrir durante 3-4 minutos. Coar bem e reservar no caldo coado os mexilhões sem casca, retirando o que ainda houver de pedúnculo filamentosos. Preparar de forma semelhante as amêijoas, mas alourando a cebola no azeite e regando só com 1 dl de vinho branco. Para o “fumet”, estufar na manteiga os legumes cortados em juliana, durante 4-5 minutos. Juntar o peixe e cozer mais 5 minutos. Juntar o vinho e cozer ainda mais 6 minutos. Acrescentar a água e cozer brando, destapado, durante 20 minutos, sem mexer e retirando a espuma. Coar bem e temperar de sal e pimenta.

Para a preparação final da sopa, cortar os legumes em cubos pequenos e estufar nas gorduras. Refrescar com o vinho branco seco, juntar um pouco de “fumet” de peixe e uma pitada de açafrão (cuidado com a quantidade que pode sobressair demasiado) e cozer brando durante 20

minutos. Coar bem. Juntar os três caldos, do “fumet”, do mexilhão e da amêijoas em partes equilibradas, de forma a obter uma mistura em que se sintam os três sabores sem predominância de nenhum. Acrescentar as natas e engrossar com 2 a 3 gemas e um pouco de maizena, se necessário, para obter a consistência de sopa cremosa. Temperar com um pouco de sumo de limão e rectificar de sal e pimenta. Para servir, deitar em taças individuais de ir ao forno alguns mexilhões e amêijoas, regar com o caldo bem quente, polvilhar com a salsa picada, cobrir com uma rodela de massa folhada de 3 mm de espessura e levar a forno bem quente para a massa cozer rápido sem dar tempo de talhar a sopa. Retirar do forno e deixar arrefecer um pouco a massa sem que a sopa no entanto esfrie.

Pode-se adaptar a entrada: como para a sopa, mas aumentando o número de mexilhões e amêijoas em cada taça (mais pequenas, do tipo “ramequin”) e reduzindo a quantidade de caldo que deve ter ficado com uma consistência mais envolvente do que a sopa. Aumentar a quantidade da salsa picada a gosto. Tender a massa folhada a 6 mm.

### **Sopa de rebentos de soja com ovo talhado e almôndegas de carne**

Meia embalagem de rebentos de soja, 4 ovos, 2 c. chá de leite, 100 g de carne picada, 50 g de bacon, 1 dente de alho, 1 gema de ovo, cebolinho, gengibre, 1,5 l de caldo de galinha, 1/2 cálice de vermute, 2 cs de molho de soja, sal e pimenta.

Pôr de molho os rebentos de soja. Ao fim de algum tempo, retirar todas as películas e folhas que vêm à superfície e escorrer os rebentos de soja. Bater bem os ovos com o leite. Com a carne picada e com o bacon, com cebolinho picado, o alho picado, 1 gema de ovo e um pouco de gengibre, fazer almôndegas muito pequenas (cerca de um centímetro) e fritá-las ligeiramente em óleo. Se possível, ao retirá-las da fritura, temperar com óleo de sésamo. Juntar ao caldo de galinha uma colher de sobremesa de maizena diluída num pouco de água fria, meio cálice de vermute (de preferência seco), molho de soja, sal e pimenta. Ao ferver bem, a lume forte, derramar aos poucos e em fio os ovos batidos, para cozerem em flocos. Juntar as almôndegas e os rebentos de soja e ferver cerca de cinco minutos, de modo a que os rebentos fiquem ao dente.

### **Sopa de tomate com queijo fresco**

6 cs de azeite, 4 tomates grandes, 2 dentes de alho, 1 cs de farinha, 1 copo de vinho branco, vinagre, 2 queijos frescos, sal, pimenta, manjeriço.

Alourar no azeite os tomates cortados em pedaços pequenos e os dentes de alho picados. Cobrir com a farinha e misturar bem, até engrossar e alourar. Regar com o vinho branco e um fio de vinagre e misturar bem. Juntar os queijos frescos esfarelados. Temperar com sal, pimenta preta e folhas de manjeriço (em alternativa, manjeriço seco, picado). Juntar um litro de água e deixar cozer. Moer e servir quente ou fria, para quatro pessoas. Decorar com cubos pequenos de pão frito, se servida quente, ou com um pouco de salsa picada, se servida fria.

Em alternativa, pode-se usar queijo Mozzarella esfarelado, em vez do queijo fresco. Neste caso, não moer a sopa.

## ENTRADAS

Em relação ao número de receitas de outros capítulos, pode parecer exagerado este das entradas. Tem uma explicação prática. É que muitas delas, em maior quantidade, podem servir como pratos principais da refeição de família do dia a dia. Tente adaptá-las, com simplicidade mas bom gosto. Por outro lado, se tem um jardim agradável ou um terraço para um almoço de um grande grupo de amigos, no verão, pode bem servir uma refeição variada e fresca, de bufete. Estas entradas, mais umas saladas e umas carnes frias, podem constituir, conforme a sua imaginação, a base para essa refeição.

Há pelo menos duas tradições estrangeiras de refeições deste tipo. Uma é o hábito russo do “zakuski”, a refeição que se improvisa para os amigos (já um pouco toldados) que chegam sem avisar (leram ou viram “A casa da Rússia”?), e a quem se serve uma grande variedade do que se tem em casa, carnes frias, conservas, peixes marinados, crepes recheados com queijo fresco, caviar, legumes salteados ou marinados, diversos tipos de pão e, obviamente, muita vodka.

A outra, provavelmente mais conhecida, é o “smörgasbord” sueco. Segundo uma filha minha hoje instalada na Suécia, o nome quer dizer apenas pão com manteiga. O pão com manteiga, com grandes variedades de pão, serve para canapés grandes que cada convidado vai fazendo com as muitas preparações suecas de arenque marinado em diversos molhos (um presente habitual da minha filha, mas, para muitos gostos, talvez demasiadamente adocicados), salmão e enguias fumados, ovas de bacalhau, ovos recheados com caviar, saladas, carnes frias e legumes, entre muitas outras coisas em que cada família é especialista.

### **Alcachofras com manteiga maître d'hôtel**

4 alcachofras de tamanho médio, 125 g de manteiga, 1 limão pequeno, salsa picada, sal e pimenta.

Cortar as alcachofras no cimo para retirar as pontas duras e cozer em água com sal e pimenta. Servir com uma boa dose, em cada prato, de manteiga maître d'hôtel: bater a manteiga até ficar cremosa. Juntar sal, pimenta, sumo de limão e salsa picada.

Se os seus convidados ficarem embaraçados sobre como comer, exemplifique, tirando as folhas uma a uma e molhando na manteiga a base branca e mole, o que se come, raspando com os dentes. No fim o melhor, que é o queijo ou coração da alcachofra, bem embebido na manteiga.

Como versão simplificada, para uso doméstico, pode usar um simples molho de manteiga e limão, com sal, pimenta e um toque de noz moscada ou ervas.

### **Caiotas guisadas com linguça**

Caiotas? Há uns anos ninguém sabia o que era e continuo a usar o nome açoriano deste excelente legume da minha meninice. Para quem não sabe, são os chuchus.

4-6 chuchus, 1/3 linguiça de S. Miguel, não muito picante, ou chouriço alentejano, 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, azeite q. b., 1 dl de vinho branco, 1 folha de louro, sal e pimenta.

Refogar a cebola e o alho, bem picados, com a folha de louro, Juntar a linguiça aos cubos e dar mais umas voltas. Baixar o lume e juntar os chuchus em cubos grandes. Saltear durante 1-2 minutos, regar com o vinho e temperar. Deixar cozer e servir com pouco molho e sem o louro. Também fica bem se se juntar, antes dos chuchus, um pouco de polpa de tomate.

### **Canapés de salmão fumado com pesto**

4 fatias grandes de salmão fumado (ou espadarte), 4 fatias de pão de forma integral, folhas do interior de alface, 1 cebola, 2 tomates. Para o pesto: miolo de 18 nozes, 3 cs de pinhões, 3 dl de azeite, 6 cs de espinafres cozidos e esmagados, 6 dentes de alho, 125 g de parmesão ralado, sal e pimenta preta, manjerição.

Preparar o pesto, misturando muito bem, se necessário na picadora, todos os ingredientes menos o queijo e o manjerição, que só se misturam no fim. Cobrir cada fatia de pão com uma fatia de peixe fumado e, por cima, uma cs bem cheia de pesto. Servir acompanhado de quartos de tomate untados com azeite e de meias luas muito finas de cebola, sobre as folhas de alface.

### **Carpaccio de salmão com molho remoulade**

O melhor para esta receita é salmão nórdico fumado, em peça. Como é difícil de encontrar (a nossa Rita é que mo traz da Suécia), pode-se usar salmão fresco ou, em alternativa, a gosto, outros peixes frescos do mesmo tipo: espadarte, atum ou truta salmonada.

500 g de salmão, não cortado às postas, 1 cs de vinagre balsâmico ou meio limão, 4 tomates pequenos, azeite. Para o molho, 2,5 dl de maionese, 1,5 cs de alcaparras, 1 cs de cornichons picados, ervas variadas.

Para fazer o carpaccio, retirar a pele ao peixe e as partes acastanhadas e semi-congelar, em peça grande. Com uma faca muito afiada (o melhor é uma máquina de fatiar fiambre, mas poucas pessoas a têm), cortar fatias o mais finas possíveis, a um ângulo de cerca de 30°.

Se não conseguir esta técnica, pode usar o peixe fumado já fatiado que se vende em todos os supermercados. Mas não lhe chame carpaccio!

Molhar bem as fatias com vinagre balsâmico (dá outra qualidade, mas, na falta, pode usar sumo de limão) e deixar no frigorífico durante umas horas. Entretanto, cortar o cimo de um tomate pequeno, por pessoa, remover o interior, untar com azeite e levar ao forno durante alguns minutos, a assar ligeiramente. Deixar arrefecer e rechear com molho remoulade: maionese a que se junta, no fim, alcaparras, cornichons picados e ervas a gosto (para simplificar, pode-se comprar nas secções de temperos dos supermercados ervas da Provença; é bom tê-las sempre na cozinha). Enfeitar com um pequeno ramo de salsa.

Servir individualmente, num prato: o tomate recheado no centro, rodeado pelas fatias de peixe e por um fio de molho remoulade e enfeitado com folhas de salsa, de agrião, de alfafa ou de qualquer vegetal a gosto.

## **Cocktail de caranguejo**

2 santolas ou outro caranguejo grande, como a sapateira, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1/2 chávena de maionese, 1/2 chávena de natas, 1 gema de ovo cozido, 1 cs de whisky, 1 cs de vermute, 1 cs de ketchup, 1/2 cs de molho inglês, umas gotas de molho de piri-piri e sumo de limão.

Cozer a santola e desfiar a carne, guardando as “tripas”. Refogar a cebola e o alho picados. Misturar tudo com o refogado frio: a maionese, as natas, a gema de ovo cozido esmagada, as “tripas” bem esmagadas, o whisky, o vermute, o ketchup, o molho inglês, umas gotas de molho de piri-piri e um pouco de sumo de limão, misturando tudo suavemente, para não deslaçar a maionese. Servir bem frio, como o habitual cocktail de camarão, em taças individuais, sobre alface picada fina.

Em alternativa, misturar a pasta de caranguejo com menor quantidade de molho, para ficar mais consistente e moldar um bolo no centro de cada prato, rodeado por batatas fritas grandes em lâmina (em princípio, feitas em casa, mas se comprar já feitas, de boa qualidade e não oleosas, não há grande mal). Come-se à mão, usando as batatas fritas como colher.

## **Cogumelos recheados com presunto e alho**

300 g de cogumelos grandes, 150 g de presunto, 4-6 dentes de alho, conforme o tamanho, 4 cs de azeite, 1 cálice de aguardente, vinho branco, 2 cs de nata, queijo ralado, sal, pimenta, noz moscada e salsa picada.

Lavar os cogumelos e remover os talos, que se picam. Guardar os cogumelos regados com sumo de limão, enquanto se cozinha o resto. Picar o alho e cortar o presunto, comprado como uma fatia grossa, de cerca de 5 mm de espessura (ou, mais simplesmente, bacon) aos cubos pequenos e saltar em azeite, com os talos picados, durante dois minutos. Flamejar com aguardente e molhar com um pouco de vinho branco, só a diluir a gordura. Temperar com sal, pimenta, noz moscada e salsa picada e deixar ferver mais dois minutos. Remover o líquido, juntar as natas e ferver mais um minuto, mexendo sempre. Untar os cogumelos com azeite, recheá-los com a mistura de alho, presunto e talos levando só um pouco da nata, polvilhar com um pouco de queijo ralado e levar ao forno a gratinar.

Honestamente, não posso dizer que isto seja uma criação minha. É apenas uma variante pessoal, e creio que melhorada, dos variados “champiñons a la plancha” que se comem nos bares de tapas de Madrid. De tapas, não é bem assim, que também podem funcionar de restaurante. Na capital vizinha, faço muitas vezes um jantar só de tapas, comendo esta e aquela, acompanhadas pelas indispensáveis batatas bravas. Um dos nossos restaurantes espanhóis, de que gosto muito, um Meson que toda a gente conhece, também tem um sortido de excelentes tapas que funciona muito bem como refeição, com um copo de bom Rioja.

## **Espetadas de salsichas e presunto**

20 salsichas pequenas, tipo cocktail, 8-10 fatias de presunto, “cornichons” de conserva, azeitonas verdes recheadas.

Levar as salsichas à fervura, em água, apagar o lume e deixar as salsichas na água quente durante 2 ou 3 minutos. Enrolá-las em pequenas fatias finas de presunto ou bacon e fazer espetadas pequenas, alternando com fatias de “cornichons”. Untar com azeite e grelhar ligeiramente, sem secar demais o presunto ou o bacon. Servir em cada prato com dois molhos de cor contrastante, um de cada lado da espetada e com algumas azeitonas verdes, de preferência das recheadas com pimentão, que se vendem em qualquer supermercado.

Molho barbecue simplificado: misturar 4 cs de polpa de tomate, uma cs de azeite, uma cs de aguardente, piri-piri a gosto, sal, pimenta e uma boa porção de ervas variadas, picadas.

Molho de mostarda: misturar molho branco, um pouco de nata, alho pisado e picado muito fino, bastante estragão (ou salsa, se não tiver estragão) picado e uma boa porção de mostarda de Dijon.

### **Fígados de aves com cogumelos**

13 fígados de aves, 4 cogumelos grandes, 1 cálice de aguardente, 1/2 copo de nata, sumo de meio limão, 3 dentes de alho, 2 ovos cozidos, 2 cs de alcaparras, sal, pimenta, noz moscada, piri-piri, molho inglês, salsa picada.

De preferência, deixar os fígados, de véspera, no frigorífico, cobertos com leite. Saltear os fígados inteiros (secá-los primeiro, se tiverem ficado em leite), temperando com sal, pimenta e salsa picada. Reservar um dos fígados. Flamejar os outros com aguardente e juntar a nata e o sumo de limão, com uma boa porção de noz moscada. Deixar apurar, mexendo bem para ligar o molho. Saltear os cogumelos, sem os talos. Rechear as cabeças dos cogumelos com uma pasta feita com as gemas cozidas, um pouco de clara cozida picada fino, o fígado retirado antes, alho, as alcaparras (misturadas só no fim, para não ficarem esmagadas) e umas gotas de tabasco ou piri-piri e molho inglês. Como alternativa (veja-se que não sou um seguidor ortodoxo das minhas próprias receitas, estou sempre a variar), use queijo fresco em vez das alcaparras.

Servir, para cada pessoa, um cogumelo recheado, rodeado de três fígados, tudo coberto com o molho de nata dos fígados e decorado com um ramo de salsa.

### **Fondue de queijos açorianos**

Não é propriamente uma entrada, mas sim um prato completo ou uma ceia que se vai comendo lentamente, acompanhada de boa conversa e de um bom vinho branco bem seco, como são os excelentes Dorin brancos da região do Vaud, na Suíça, onde a fondue de queijo é sagrada. Obrigado ao meu ex-patrão Bernhard que, quando passa por Lisboa, me deixa sempre umas garrafas de Dorin Dézaley.

Para quatro pessoas (refeição completa ou ceia; para entrada, reduzir as doses a metade): 200 g de queijo de S. Jorge, 200 g de queijo do Pico e 200 g de Terra Nostra tipo flamengo, 3 dentes de alho, 6 dl de vinho branco seco, 1 c. chá de maizena, 1 cálice de aguardente (para os açorianos, da Graciosa), sal, pimenta preta e noz moscada.

Untar um recipiente de fondue com o alho pisado. Para quatro pessoas (refeição completa ou ceia; para entrada, reduzir as doses a metade) untar bem o recipiente com alho. Pôr a mistura de queijos ralados grosso ou picados em cubos pequenos – queijo de S. Jorge (de preferência do Topo, o melhor e menos industrializado), queijo do Pico e flamengo “Terra Nostra” (para mim, o nosso melhor queijo de tipo flamengo; o limiano, que não é mau, entrou na nossa história por razões bem diferentes) –vinho branco seco, de boa qualidade, a maizena diluída na aguardente, um pouco de sal mas com cuidado com o sal dos queijos e bastante pimenta preta e noz moscada. Levar ao lume até em pasta homogénea. Servir mantendo quente com uma lamparina e molhando cubos grandes de pão espetados nos garfos de “fondue”.

Provavelmente não encontrarão no continente queijo do Pico, de óptima qualidade mas que se esgota no mercado local. Em alternativa, usem 300 g de queijo de S. Jorge e 300 g de flamengo açoriano. Se não se adaptarem bem a um forte sabor de queijo, à maneira das gastronomias suíça e também açoriana, alterem as proporções para 200 g de S. Jorge e 400 g de flamengo. Para mim, fica muito pior.

Esta receita é apenas uma adaptação aos nossos queijos da clássica “fondue vaudoise”, que me foi ensinada por um excelente cozinheiro suíço e cuja receita incluo no capítulo de cozinha internacional. Os meus leitores poderão optar por uma ou por outra. Aos açorianos, leitores individuais ou restauradores, aconselho esta variante, como valorização dos excelentes produtos locais.

### **Gnocchi de batata e bacon com pasta de queijo Roquefort**

0,5 kg de batata, 50 g de bacon, 2 dentes de alho, 1 ovo, 1 cs de manteiga ou margarina dietética, 150 g de farinha, sal, pimenta preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica. Para o molho: 150 g de queijo Roquefort, 1 dl de nata, 1/2 cálice de aguardente, pimenta preta e noz moscada.

Cozer as batatas e passá-las. Enquanto ainda quentes, misturar com a manteiga, o bacon moído com o alho e a pimenta da Jamaica, o ovo e a farinha. Amassar bem, para massa seca e forte, juntando mais farinha, se necessário. Entretanto, ter já uma panela com água a ferver, com sal. Mantendo a massa morna (é preciso trabalhar depressa, sem interrupções), moldá-la, sobre uma superfície enfarinhada, como um rolo comprido com espessura de um dedo. Achatar o rolo, a fazer fita com cerca de 5 mm de espessura e cortar em rectângulos de cerca de 3 cm. Deitar os gnocchi na água a ferver, um a um, e deixar cozer 2-3 minutos, até virem à superfície. Recolher com uma escumadeira e deixar arrefecer. Preparar entretanto a pasta de queijo: esfarelar o queijo Roquefort (se quiser economizar no dia a dia – mas nunca num jantar de cerimónia – pode usar queijo azul dinamarquês). Como boa alternativa, com qualidade, pode usar também queijo Gorgonzola. Esmagar bem com nata, pimenta preta, noz moscada e aguardente (para requinte de toque normando, a condizer com o queijo, um Calvados). Servir individualmente alguns gnocchi, sobre uma folha de alface, pondo ao lado uma boa dose da pasta de queijo e duas meias luas de tomate com umas folhas de salsa ou umas hastes de cebolinho.

## **Legumes estufados com sabores mediterrânicos**

(Variante pessoal da clássica ratatouille francesa).

4 talos de aipo, 2 pepinos, 3 curgetes, 2 alhos franceses, 200 g de míscaros, pleurotos ou cogumelos “shitake”, 4 cs de azeite, 2 cs de um bom vinagre de vinho tinto, 2 cs de polpa de tomate, 1 folha de louro, orégãos, tomilho, 1/2 queijo fresco, salsa picada, sal e pimenta, azeitonas pretas.

Alourar no azeite os legumes cortados aos cubos ou rodela. Juntar o vinagre, a polpa de tomate e um pouco de água, se necessário. Temperar com sal, pimenta, louro, tomilho e orégãos. Estufar em lume brando, com a panela bem tapada, mas sem os legumes ficarem demasiadamente moles! Retirar a folha de louro. Escorrer e servir frio, coberto com o queijo fresco esfarelado, a salsa picada e azeitonas.

Pode-se servir dentro de formas pequenas de massa quebrada, coberto com o queijo e a salsa e enfeitado com uma azeitona preta.

Perdoe-se-me o termo curgete para a “courgette”. Já são tão vulgares que creio que se justifica o neologismo.

## **Massa preferida do meu filho Henrique**

Como todas as crianças, o meu rebento tardio, hoje já jovem adulto, adorava massas, como ainda agora. Já os irmãos muito mais velhos pediam sempre para levar na lancheira, para a escola, a simples massa com ovo e fiambre, “a carbonnara”. Farto de o satisfazer com preparações vulgares de massas, que também eu tinha de comer, preparei este prato num dia de maior paciência e em que pensei que também eu merecia um melhor apuro. Ainda me lembro bem da sua satisfação ao comer esta massa.

200 g de massa fresca, esparguete ou fettuccini, 3 cs de azeite, 4 dentes de alho, 100 g de presunto, 1 míscaro grande ou 200 g de pleurotos ou “shitake”, 1/2 chávena de nata, 3 ovos, 100 g de queijo parmesão ralado, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, noz moscada, salsa picada, sumo de limão.

Cozer ao dente a massa fresca (na falta, qualquer massa tradicional, esparguete ou fettuccini, mas não se compara com a massa fresca, fácil de adquirir num bom supermercado). Depende da massa, mas nunca mais do que cinco a sete minutos depois de pôr a massa na água já a ferver. Para o molho: alourar no azeite o alho cortado fino, fatias pequenas de presunto ou bacon e o míscaro ou os outros cogumelos aos pedaços com louro e salsa picada. Quando bem reduzido o líquido dos míscaros, juntar, fora do lume, a nata, os ovos mexidos e sumo de limão. Temperar com sal, pimenta preta e noz moscada e juntar o queijo ralado. Deixar ferver até molho grosso e misturar bem com a massa.

Um pequeno prato de massas é sempre uma boa entrada. Em alternativa mais convencional a este, sugiro uns simples canelones ou uma lasanha verde (há quem prefira estas massas brancas, mas eu gosto imenso de massa verde), ou até uma boa salada fria de massas, com ingredientes imaginativos e umas boas ervas. São receitas que encontro em qualquer livro de culinária. No capítulo de saladas deste livro, incluo uma receita de salada de massas.

## **Mexilhões gratinados**

16-20 mexilhões, 4-6 cs de azeite, 1 cebola, 4 dentes de alho, 3 talos de aipo com rama, 1 cs cheia de farinha, 1 cs cheia de manteiga, 1 copo de vinho branco, 1 copo de “fumet” ou caldo de peixe, 1 folha de louro, 1,5 c. chá de massa de pimentão, 1 ramo pequeno de salsa, 16-20 alcaparras, sal, pimenta branca, açafraão, nata, sumo de limão e queijo ralado q. b.

Refogar no azeite a cebola às rodela finas, 2 dentes de alho pisados, com a pele rosada, o aipo, cortado sem a rama, e com uma folha de louro. Molhar com o vinho branco e o “fumet” ou caldo de peixe, juntar a rama do aipo picada grossa, a salsa, a massa de pimentão, sal, pimenta e um pouco de açafraão. Deixar ferver a lume baixo durante 15-20 minutos, com a panela tapada e juntar os mexilhões, com um pouco mais de água, se necessário. Aumentar o lume e deixar abrir bem os mexilhões, fervendo durante cerca de 5 minutos. Retirá-los e remover a casca superior, deixando os mexilhões, escorridos para o caldo, na concha inferior. Coar o caldo. Com a manteiga e a farinha, fazer um “roux” louro (ver Molhos) para um aveludado feito com o caldo dos mexilhões. Dispor os mexilhões numa assadeira e juntar a cada um uma alcaparra e uma porção muito pequena dos outros dentes de alho, picados muito fino. Acrescentar a cada um aveludado a cobrir bem, a encher 2/3 da concha, regar com um fio de nata misturada com sumo de limão (se quiser, também com gema de ovo) e polvilhar com queijo ralado. Levar ao forno a gratinar, sem tostar demasiadamente.

## **Ovos de codorniz escalfados com molho de queijo fresco**

4 fatias de pão de forma, 8 ovos de codorniz, 4 cs de manteiga, 2 dentes de alho, alface, sal, pimenta, salsa picada. Para o molho: 1/2 copo de vinho branco, 3 dentes de alho, 2 cs de manteiga, 2 cs de margarina, 4 dl de caldo de aves, 1/2 queijo fresco, sal, pimenta preta e noz moscada.

Cortar a côdea às fatias de pão de forma, uma por pessoa, barrá-las de um lado com manteiga esmagada com alho pisado e levar ao forno ou ao grelhador só a derreter e embeber a manteiga, tostando ligeiramente. Colocar num prato individual e cobrir com uma folha de alface. Escalfar dois ovos de codorniz por pessoa, temperar com sal e pimenta e colocar sobre a alface. Cobrir completamente com molho, polvilhando no fim com cebolinho ou salsa picada.

Molho: ferver para reduzir até 1/4 o vinho branco com o alho picado, pimenta preta esmagada e noz moscada. Misturar bem com o queijo fresco e com aveludado de aves, até consistência média e aquecer bem, mas sem ferver. Para o aveludado, derreter a manteiga e alourar a farinha, até cor dourada e misturar aos poucos, mexendo sempre até à consistência desejada, o caldo de aves, de preferência feito com carne de aves e miúdos, cenoura, cebola, alho francês, aipo, um ramo de cheiros e sal e pimenta. Com menor esmero, usar um caldo de galinha vulgar.

Se conseguir, pode usar também um ingrediente muito gabado na cozinha dos Césares: ovos de tentilhão ou de rouxinol!

## **Ovos mexidos com cogumelos e presunto**

Isto é uma reminiscência de uma moda da minha terra, há quarenta anos, em que, em recepções oficiais ou de luxo, se servia frequentemente como entrada uns simples ovos mexidos com a excelente linguiça micaelense. Aqui fica a recordação, em versão mais elaborada. Lembro também que, como é de bom estilo, os melhores restaurantes clássicos ainda apresentam nas suas ementas, como alternativa às entradas, alguns pratos de ovos. Penso que caíram em desuso (colesterol?) mas injustamente.

6 ovos, 200 g de pleurotos ou cogumelos “shitake”, 4 fatias grossas de presunto, 3 cs de miolo de pão muito esfarelado, 2 dentes de alho, 1 c. sobremesa de leite, 3 cs de azeite, sal, pimenta, noz moscada, orégãos.

Bater os ovos com o leite, sal, pimenta e noz moscada. Picar bem o alho e alourar no azeite, sem deixar queimar, juntando logo os cogumelos lavados e cortados em pedaços pequenos. Quando os cogumelos estiverem praticamente prontos, remover a maior parte do líquido destilado, juntar o presunto picado grosso e dar mais algumas voltas. Juntar os ovos e trabalhar como para ovos mexidos vulgares. Enquanto ainda moles, juntar o miolo de pão e os orégãos, continuando a mexer até estarem consistentes mas ainda cremosos e não muito secos. Este é o ponto em que gosto dos ovos mexidos, mas há quem os prefira mais secos. Fica ao gosto do leitor.

## **Ovos recheados**

Os ovos cozidos são cortados a meio, retiram-se as gemas e recheiam-se. Servem-se frios, sem ir ao lume, com uma salada condizente.

*Recheios:*

- Misturar as gemas, fiambre picado, queijo ralado, alho muito picado e ligar com manteiga, ketchup, martini, sal, piri-piri e paprica.
- Misturar as gemas, queijo fresco, filetes de anchovas, alcaparras e ervas a gosto.
- Misturar com as gemas cebola picada muito fino, atum, um pouco de ketchup e maionese e cebolinho picado.
- Misturar as gemas com cogumelos picados e salteados, salsa picada, noz moscada, sumo de limão e um pouco de natas.
- Ou aquilo que a sua imaginação lhe ditar.

Cuide também da decoração. Sobre folhas de alface (do interior) ou de espinafres cozidos e arrefecidos, disponha as metades de ovo alternadas com meias luas de tomate, com uns montinhos de azeitonas, com cornichons ou o que lhe vier à cabeça, com bom gosto.

## **Presunto pata negra com queijo de S. Jorge e molho tártaro**

250 g de presunto de porco preto, em fatias muito finas, 4 tomates médios, 125 g de queijo de S. Jorge, azeite e vinagre balsâmico q. b., folhas de alface, molho tártaro.

Cortar o cimo de um tomate, por pessoa, remover o interior, untar com azeite e ervas a gosto e levar ao forno durante alguns minutos, a assar ligeiramente. Deixar arrefecer e rechear com molho tártaro: maionese com gema cozida acrescentada de cebolinho, cebola picada e ervas. Enfeitar com cebolinho.

Servir individualmente, num prato: o tomate recheado no centro, rodeado pelas fatias de presunto cobertas com bastante queijo de S. Jorge cortado em cubos muito pequenos ou ralado grosso. À volta de tudo, deitar, em duas rodelas concêntricas, um fio de bom azeite e um fio de vinagre balsâmico.

Pode o leitor não apreciar a mistura de gostos fortes de presunto e queijo de S. Jorge. Eu acho que combinam bem, mas está no pleno direito de substituir o queijo de S. Jorge por um mais suave, por exemplo um Camembert ou, para variar de animal, um Serpa. Um bom manchego ou parmesão também vão bem.

Em alternativa, esta entrada pode ser de carpaccio de carne. Cortar fatias de carne de vaca crua muito finas, como indicado na receita de carpaccio de salmão. Molhar ligeiramente com vinagre balsâmico (na falta, com sumo de limão) e deixar umas horas no frigorífico.

### **Puré frio de três legumes**

Esta receita é inspirada numa entrada/prato tradicional do Médio Oriente, o “humus”, de que gosto muito. É uma versão, como digo, apenas vagamente inspirada. O verdadeiro “humus” é feito só com grão de bico e temperado obrigatoriamente com “tahina”, que não se consegue cá. O “humus” faz-se na Turquia, no Líbano, na Síria e na Palestina, pelo menos. Mas onde o comi com frequência foi em Jerusalém. Conflito israelo-palestiniano à parte, os israelitas não desdenham um bom contributo culinário palestino.

150 g de grão de bico, 150 g de feijão branco, 150 g de favas (de preferência secas), 1 cebola, 6 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 cs de azeite, sumo de meio limão, 1 c. sobremesa de polpa de tomate, sal, pimenta, 1 c. café de cominhos, óleo de sésamo, cebolinho e pinhões para guarnecer.

Demolhar de véspera, separadamente, em água com sal, os três legumes. Cozê-los bem, até estarem muito moles, em água com sal, uma cebola, 3 dentes de alho e 1 folha de louro. Rejeitar a cebola, o alho e o louro. Para melhor qualidade, se quiser ter esse trabalho, pode-se pelar todos os legumes. Esmagar muito bem ou moer os legumes bem escorridos com o restante alho, azeite, sumo de limão, polpa de tomate, pimenta e cominho. Servir regado com um fio de óleo de sésamo ou de azeite aromatizado a gosto, polvilhado com cebolinho picado e com alguns pinhões ou com amêndoas ou nozes, aos pedaços pequenos. Para maior requinte, trabalhar separadamente os legumes e servi-los em cada prato, cada um numa porção a fazer um círculo das três preparações. A rodear, um fio de azeite de grande qualidade e umas tiras de cebolinho.

### **Quiabos com sabor à baiana sobre batata doce**

8-10 quiabos, 2 batatas doces, 2 cs de óleo de palma, 2 dentes de alho, 1 cs de polpa de tomate, 2 cs de leite de coco, sal, pimenta, coentros, piri-piri.

Cortar os quiabos em três ou quatro pedaços. Se não encontrar quiabos, pode fazer a mesma entrada com curgetes, mas em fatias de cerca de 1 cm. Saltear em óleo de palma os quiabos cortados, com alho picado, temperando com sal, pimenta, bastante coentro picado e piri-piri (deve ficar, no fim, moderadamente picante, mas não demasiado). Juntar a polpa de tomate, regar com o leite de coco e deixar apurar até molho bastante grosso. Entretanto, fritar em azeite rodelas grossas de batata doce, temperando com sal e pimenta. Dispor em cada prato uma ou mais rodelas de batata doce, conforme o tamanho, colocando sobre elas os quiabos estufados e cobrindo com o molho, a escorrer um pouco para fora das rodelas de batata doce.

### **Rösti com salada de pimentão, chouriço e uvas**

2 pimentões vermelhos, 1/2 chouriço alentejano ou, melhor, a quantidade equivalente de cacholeira de Mourão, 20 bagos de uva branca, 3 dentes de alho, 1 cs de vinagre, 1 c. chá de mostarda, batatas e banha para o rösti, sal e pimenta, salsa picada.

Saltear em azeite o pimentão vermelho, bem maduro, cortado aos cubos pequenos, o chouriço também em cubos pequenos, uvas brancas às metades (de preferência ainda verdes e, se se quiser dar a esse trabalho, descascadas), sem as pevides e alho picado. Deixar arrefecer, remover o azeite e temperar o resto com vinagreta (misturar 1 cs de vinagre com uma c. chá de mostarda, temperar com sal, pimenta e orégãos e bater com 2 cs do azeite de saltear, arrefecido). Servir sobre uma rodela de rösti frio (ver a receita no capítulo de acompanhamentos). Rodear com um fio da vinagreta misturada com folhas de orégãos.

Rodelas de rösti podem servir como base para muitas entradas imaginativas, quentes ou fria. Experimente, por exemplo, uma pasta de queijo, como na receita adiante de tostas com queijo gratinado, um ovo escalfado coberto com molho Mornay ou molho de estragão, uma folha de alface e uma boa fatia de uma pasta de figado de boa qualidade, ou umas fatias de presunto cobertas com queijo de ovelha e gratinadas.

### **Sardinhas em marinada ao estilo de maatjes**

8 sardinhas, 1 copo de vinagre, vinho branco, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 cenoura, 1 folha de louro, sal grosso, pimenta, 2 cravinhos, salsa e tomilho.

Abrir ao meio as sardinhas, pelo lado ventral e tirar as cabeças, tripas e espinha. Acamar as sardinhas cruas com cebola às rodelas, alho e cenoura cortada em rodelas finas e com os temperos. Cobrir completamente com o vinagre e um pouco de vinho branco e deixar no frigorífico pelo menos dois dias.

Servir com uma salada de batata aos cubos pequenos e cebola picada, com um molho de mostarda: em lume brando, misturar uma gema de ovo com 1 dl de caldo de peixe. Juntar 2 dl de aveludado (farinha alourada em manteiga e molhada com caldo de peixe – ver a secção de molhos) e levantar fervura, mexendo sempre. Deixar reduzir até boa consistência (aderindo à colher). Incorporar aos poucos, mexendo bem, 50 g de manteiga derretida. Juntar mostarda a gosto, mas a ficar a saber bem a mostarda.

## **Sardinhas recheadas com mostarda e ervas**

8 sardinhas, mostarda q. b., 1/2 copo de miolo de pão esfarelado, 2 cs de tosta ralada, 4 dentes de alho, azeite, vinho branco q. b., sal, pimenta, mistura de ervas variadas.

Abrir ao meio as sardinhas e tirar as cabeças, tripas e espinha. Barrar o interior das sardinhas com mostarda e rechear com a mistura de pão, alho picado, sal, pimenta e ervas variadas, tudo alourado num mínimo de azeite, regado com um fio de vinho branco e amassado a fazer pasta espessa. Temperar com sal e pimenta e fritar quanto baste em pouco azeite, em lume médio, de um lado e outro, com cuidado ao virar para não deixar sair o recheio (pode fechar o peixe com um palito). Deixar arrefecer.

Servir sobre folhas de alface, com gomos de ovos cozidos e com a salada de batata descrita na receita anterior, com o molho de mostrada.

Pode-se usar uma adaptação desta entrada como prato de refeição normal, com peixes maiores, como douradas, sargos ou robalos.

## **Terrina de carnes com molho Cumberland**

Creio que não há um bom cozinheiro que não tenha a sua própria receita de uma boa terrina. Quando vou a um bom restaurante, continua a ser uma das entradas que mais me atrai. Estranhamente, vejo hoje, com alguma frequência, que alguns restaurantes de primeira fogem à regra consagrada de incluírem sempre na ementa a terrina, como especialidade da casa. Julgam que passou de moda? Ou já não estão dispostos à confecção demorada de uma boa terrina?

Por vezes, atendendo ao uso de muitos clientes, alguns restaurantes chamam-na erradamente de paté. Um paté é diferente, é o mesmo tipo de mistura moída de carnes mas assada envolvida em massa. Tenho muitas receitas de terrinas, minhas ou adaptadas, de carnes, de aves ou até de peixes com legumes. Deixo aqui a minha preferida, talvez a mais clássica, mas da minha criação. Previno que dá muito trabalho e não vejo muita forma de a simplificar. Reserve um dia só para a terrina. É por isto que, por preguiça, só a faço em grandes dias. Como já a fiz para amigos, fico à espera de que, tendo esta a receita, a façam agora para mim.

A terrina faz-se normalmente num recipiente próprio, de louça, relativamente alto, de forma oval e com tampa. Na falta, pode usar uma forma rectangular, cobrindo bem com folha de alumínio (mas está longe de ficar a mesma coisa!).

300 g de carne de vaca, 500 g de carne de porco, 200 g de toucinho, 2 pés de porco ou chispe, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 2 cenouras, 2 ovos, 4 fígados de aves, 500 g de outros miúdos (pescoço, moelas e coração), 2 pães pequenos (tipo carcaça), 6 cogumelos, 1 cálice de aguardente, 2 cálices de Porto, uma c. chá de folhas de alecrim, 10 bagas de zimbro, louro, salsa, tomilho, sal, pimenta preta, canela, moscada e cravinho, gelatina.

Marinar de véspera a carne de vaca e de porco com a aguardente, o vinho do Porto, alecrim, zimbro, louro, pimenta preta, uma pitada de canela, moscada e cravinho, juntando um pouco de água. Escorrer e picar muito bem com o toucinho, até pasta. Juntar uma cebola pequena

picada em papa, os ovos, os fígados, os cogumelos aos cubos e panade de pão (o miolo fervido em meio copo de caldo-geleia até papa homogénea) e picar novamente. Para o caldo-geleia: ferver em 1 l de água os pés de porco, os outros miúdos de galinha, o courato do toucinho usado para a terrina, uma cebola picada com 4 cravinhos, os dentes de alho inteiros, as cenouras, sal, pimenta, louro, salsa e tomilho, gelatina suficiente e juntar a marinada. Escumar repetidamente. No fim, filtrar por um pano (se necessário, pode-se antes clarificar fervendo com casca e clara de ovo). Deixar arrefecer, mas sem nunca solidificar e remover completamente a camada de gordura à superfície. Cobrir o fundo e os lados da terrina com fatias finas de toucinho. Em alternativa, menos clássica, untar a terrina com banha. Enchê-la com o recheio, levar ao lume em banho-maria até a água do banho estar a ferver e deixar ao lume ainda mais 5 ou 10 minutos. Passar depois para o forno, a 180°, tapada e sempre em banho-maria. Assar durante cerca de 1,5 hora, vendo-se que está pronta quando um palito sai seco e quente. Cobrir com alumínio e uma placa de cartão grosso ou de madeira cortada à medida, sobre a qual se põe um peso. Quando completamente arrefecida, no frigorífico, preencher o espaço até à terrina, que se retrai ao arrefecer, com geleia feita do caldo acrescentado com vinho do Porto e, se necessário, mais gelatina.

Acompanhar com molho Cumberland com bastante casca de laranja em tiras finas e glaciadas (ver a receita na secção dos molhos).

Uma nota importante: para uma preparação fora do comum, como é sempre a nossa terrina, use só em último caso o moinho eléctrico ou “mixer”, que destrói demasiadamente a textura. Se ainda o tiver como herança, use o velho moinho manual, com dois discos metálicos perfurados que rodam um sobre o outro. Se não o tem, mas se tem um talhante habitual com quem tenha boas relações, dê um salto ao talho, com os seus ingredientes e peça-lhe para os moer na sua máquina, que é industrial e eléctrica, mas do tipo tradicional. Depois, amasse muito bem o picado, à mão. Para grande requinte técnico, com muito tempo e paciência, a alternativa é cortar as carnes, bem limpas, em cubos muito pequenos e picar tudo muito fino, até pasta, cortando com duas facas bem pesadas, em movimento rápido alternado das duas mãos, rodando a massa de carne picada e amassando depois à mão (ou a murro!).

### **Tomates recheados**

Escolher tomates relativamente pequenos, cortar uma rodela no topo e remover o interior. Untá-los por fora e por dentro com azeite em que previamente se fritou bastante alho com ervas. Recheiar com misturas a gosto. Tente inventar, mas aqui vão alguns exemplos, deixando as quantidades ao gosto de cada um.

- Uma mistura de legumes picados: o interior do tomate, pepino, pimentão, cebola, tudo envolvido em maionese temperada com açafrão.
- Atum desfiado, misturado com clara cozida, cebola e alho picados e com um molho de gemas cozidas misturadas com vinagre e um pouco de mostarda, malagueta ou chili, sal e pimenta, tudo bem batido com azeite e coberto com coentro picado.
- Pasta de filetes de anchova em conserva com maionese, alcaparras, molho inglês, cebola picada muito fino e cebolinho.
- Miolo de camarão em molho cocktail, sobre uma camada de alface picada fina.

- Queijo fresco e cubos de presunto em molho feito de iogurte com sal, pimenta, um gole de aguardente, noz moscada e orégãos.
- Ovo cozido picado misturado com arroz cozido e frio, pedaços muito pequenos de frango assado, um pouco de maionese ou iogurte e caril a gosto.

Estas entradas sabem melhor no verão e principalmente ao almoço.

### **Tostas com queijo gratinado**

4 fatias grandes de pão alentejano ou saloio, manteiga q. b., 2 dentes de alho, 4 gemas, 1 copo de vinho branco, 200 g de queijo de S. Jorge, 100 g de queijo flamengo (de preferência, Terra Nostra), 2 cebolas, pimenta, noz moscada.

Cortar a côdea às fatias de pão (pode usar também pão de forma, mas não fica a mesma coisa) e barrar de um lado com o alho pisado em manteiga. Se não quiser violar o seu regime, use, sem dizer a ninguém, manteiga magra. Levar ao forno ou ao grelhador, com o lado barrado virado para cima, a alourar só até derreter e embeber a gordura. Preparar uma mistura de gemas de ovo, vinho branco, queijo de S. Jorge e flamengo, ralados ou em cubos muito pequenos, cebola picada muito fino, sal, pimenta e bastante noz moscada. Cobrir as fatias de pão com a mistura e levar ao grelhador ou ao forno, de preferência só com o grelhador ligado, e deixar gratinar. Servir uma tosta a cada pessoa, sobre uma folha de alface, coberta com cornichons de conserva picados e acompanhado com cebolinhas de curtume ou com os cornichons, neste caso sem os usar a cobrir as tostas. Em alternativa, acompanhar com azeitonas ou com cebolinhas ou gomos de cebola glaciados (salteados em 2 cs de margarina com uma cs de vinagre e uma cs de açúcar, até caramelizar ligeiramente, com cor dourada, sem escurecer muito).

## PEIXES E MARISCOS

Por gostos herdados e pelas razões ancestrais que explico adiante ao falar da cozinha das ilhas açorianas, sou muito mais de carnes do que de peixes. Talvez por não ser um apaixonado do peixe, não vou muito na voga do peixe grelhado. Para falar no meu peixe predilecto, entre um salmonete frito ou assado com molho de fígado e laranja à setubalense e um salmonete grelhado, não hesito um segundo a favor do primeiro. Há excelentes receitas de peixe cozido, frito ou assado, hoje talvez em desuso imerecido. Mas, admitindo a qualidade de um bom peixe bem fresco e grelhado, acho que ele não deve ser condenado a vir simplesmente com um molho de manteiga e limão ou, pior ainda, como já se vai vendo, com azeite e vinagre. Há uma grande variedade de molhos que se lhe ajustam, desde que não “abafem” o sabor do peixe. Verão adiante neste livro uma selecção de molhos, alguns clássicos e alguns meus.

Algumas das minhas receitas de peixe usam o clássico “fumet” de peixe ou um aveludado preparado com ele (ver também no capítulo de Molhos). Não prescindia disto para um bom prato, de qualidade, numa boa refeição. Todavia, os críticos exigentes (mas nem sempre com sentido prático) que me perdoem, no dia a dia, na intimidade da família, não é pecado capital que, com menos tempo e menor disponibilidade psicológica, use um simples caldo de peixe, até mesmo um industrial. Pode melhorá-lo cozendo legumes, como na receita do “fumet”, em um litro de água com dois cubos de caldo de peixe.

“*Fumet*”: caldo feito com cabeças de peixe, espinhas e restos, uma cenoura, uma cebola, um alho francês, cogumelos, aipo ou sal de aipo, um ramo de cheiros, sal e pimenta branca, em metade de água e metade de vinho branco.

Para *aveludado de peixe*, fazer um “roux” louro (alourar quantidades iguais de margarina e farinha), misturar aos poucos com “fumet” e juntar “fumet” suficiente para consistência um pouco menor do que a do conhecido molho branco. Se, numa refeição simples, usar apenas caldo de peixe, fazer o aveludado com esse caldo e um copo de vinho branco.

Uso bastante lombos ou medalhões e filetes. Para uma refeição banal, compro-os já prontos e até congelados, que a vida de hoje é assim. Para um bom jantar, preparo-os de peixe fresco. Com prática, é uma técnica fácil. Corto a cabeça, a cauda e as barbatanas, que aproveito para o “fumet”. Com a ponta da faca, vou separando a pele da carne, em pequenos golpes, enquanto puxo a pele. Depois, começando pelo lado dorsal, com uma faca bem afiada, separo os lombos da espinha, de um lado e de outro. A espinha também vai com guia de marcha para o “fumet”. Cortando os lombos segundo o comprimento, faço os filetes; segundo a largura, os medalhões.

Para acompanhamentos ou guarnições para peixes, ver o capítulo de Acompanhamentos e Guarnições.

### **Abrótea cozida a vapor com legumes**

A abrótea é pouco apreciada entre nós. Admito que a que se vende cá é inferior à excelente abrótea açoriana, mas esta já se vai encontrando nas nossas peixarias. Na falta da pescada, que

não havia na minha terra (hoje já lá tudo chega congelado), a abrótea era o peixe consagrado para cozer, normalmente como aqui se faz e se serve tradicionalmente o peixe cozido. Se tiver uma panela de cozer a vapor, experimente esta variante. A panela típica para peixes ao vapor é um recipiente metálico comprido, para acomodar o peixe inteiro, com uma placa perfurada e com pés, que se coloca sobre o fundo da panela, deixando espaço para a água e legumes e sobre a qual se coloca o peixe.

1 abrótea com cerca de 1,5 kg, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 1 alho francês, 1 tomate grande, 1 folha de louro, 1 ramo pequeno de salsa, manjerição ou orégãos, 3 cs de azeite, meio copo de vinho branco, 4 grãos de pimenta da Jamaica, 1 c. chá de malagueta açoriana ou uma pitada de pimenta da Caiena, sal e pimenta.

Cortar os legumes em juliana e colocar no fundo da panela. Juntar os temperos, o azeite e o vinho branco e completar com água para preencher quase todo o espaço até à placa perfurada. Sobre esta, colocar a abrótea inteira, temperada com sal e pimenta. Cozer em lume médio-baixo e servir simplesmente com batatas cozidas e, se quiser, feijão verde ou brócolos. Usar o estufado de legumes, passado, como molho ou, se preferir, servir só com azeite e vinagre.

Pode variar os legumes a seu gosto. Julgo que deve incluir obrigatoriamente a cebola, o alho, o tomate e a cenoura. A mais, um ou dois de entre aipo, alho francês, espargos verdes ou curgetes. Esta confecção aplica-se igualmente a pescada, corvina, ou outro peixe de cozer, de tamanho médio.

### **Almôndegas de peixe com “fumet” em fricassé**

4-6 postas de peixe cozido ou de restos, 1 cebola, 4 ovos, 1/2-1 copo de nata, 1 cs de manteiga, 1/2 cálice de vinho do Porto, farinha e tosta ralada q. b., 1 l de “fumet”, sal, pimenta branca, noz moscada, sumo de limão, salsa.

Misturar o peixe cozido, desmanchado às lascas, a cebola picada fino, 1 ovo batido, manteiga, sal, pimenta, vinho do Porto (se não tiver pejo em aldrabar, use vermute) e farinha (melhor, miolo de pão molhado e bem escorrido) até massa consistente, com que se moldam as almôndegas. Passar as almôndegas por clara de ovo (dos ovos de que depois se usam as gemas), farinha e tosta ralada, fritar moderadamente, até bem alouradas, escorrer bem e acabar de cozer no “fumet”. Como já disse, para uma refeição simples, pode usar apenas caldo de peixe. Engrossar bem 2/3 do molho com as outras 3 gemas batidas com a nata e sumo de limão, e temperadas com noz moscada. No fim, incorporar um pouco de manteiga, batendo bem, fora do lume e juntar salsa picada. Por razões dietéticas, considerando que já lá estão as gemas, pode omitir este passo. Acompanhar, conforme o gosto, com puré de batata com azeitonas ou com arroz branco.

Pode-se fazer também com bacalhau cozido desfiado.

### **Amêijoas em molho de tomate e açafrão**

1,5 kg de amêijoas (de preferência pretas), 1 cebola, 3 dentes de alho, 1/2 pimentão verde, 1 tomate grande, 1 cs de farinha, vinho branco, sal, pimenta, salsa, louro e 1 c. chá de açafrão.

Fazer refogado de cebola, alho e pimentão, picados, com uma folha de louro e um ramo de salsa. Juntar a farinha, misturar com o refogado e alourar durante um minuto. Acrescentar o tomate em cubos pequenos e refogar durante mais alguns minutos. Temperar com sal, pimenta e açafrão e diluir com vinho branco. A quantidade de vinho depende da água que as amêijoas deitarem, para que, no fim, fique bastante molho, mas não demasiado aguado. Depois de bem lavadas e sem areia, abrir as amêijoas neste molho e deixar cozer, durante cerca de 10 minutos. No fim, juntar sumo de limão. Servir sobre fatias de pão caseiro em cada prato.

### **Amêijoas com molho de algas**

1,5 kg de amêijoas pretas grandes, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cs de farinha, 1 folha de louro, 1 lata de algas chinesas em conserva ou 1 embalagem de algas secas, 1 cálice de aguardente branca, 1 copo de vinho branco, 1 c. sobremesa de molho de soja, 1 cs de cebolinho picado, sal, pimenta, 1 c. de café de gengibre, piri-piri a gosto.

Deixar de molho as amêijoas. Alourar muito ligeiramente (menos de um minuto, mas em lume forte) a cebola e o alho picados e uma folha de louro, mexendo sempre. Juntar a farinha e alourar durante mais um pouco, continuando a mexer. Introduzir as amêijoas, as algas chinesas em conserva ou secas (se secas, deixá-las primeiro algum tempo de molho em água quente e escorrer), cebolinho picado grosso, aguardente branca (vodka, gin, genebra ou outra, mas não bagaço), vinho branco e água, até 3/4 da altura das amêijoas. Temperar com sal, pimenta, piri-piri, molho de soja e gengibre. Deixar cozer e servir com fatias de pão semi-torrado, no prato, para embeber o molho, que deve ficar abundante.

Tanto esta receita como a anterior também se ajustam bem a mexilhões.

### **Arenque assado em molho de cerveja**

Se não encontrar o arenque, que não é vulgar entre nós, pode usar com bom resultado lombos de tamboril ou de bacalhau fresco, lombos de salmão ou mesmo postas de bacalhau seco muito bem demolhadas e ligeiramente escaldadas (um ou dois minutos) em água acabada de ferver.

4 lombos de arenque grandes, puré de batata, 1/2 cerveja densa de fermentação alta (“ale” ou “weissbier”), 2 dl de nata, 2 gemas, 1 c. chá de mostarda, sal, pimenta, sumo de limão, umas gotas de molho inglês.

Dispor numa assadeira untada os lombos de arenque, rodeados de puré de batata. Regar com o molho: a cerveja “ale” ou “weissbier” (na falta, misturar cerveja normal com um pouco de cerveja preta ou “stout”) bem misturada com nata, mostarda, sal, pimenta, sumo de limão, gemas e umas gotas de molho inglês. O molho deve ser bem misturado antes de pôr na assadeira. Mesmo assim, corre o risco de talhar, principalmente se usar natas para bater. Use

nata líquida. Para evitar deslaçar, se quiser, pode aquecer o molho, previamente, a lume baixo, até fervilhar um ou dois minutos e ligar bem. Pode cobrir com gema de ovo ou queijo ralado. Levar ao forno, não demasiadamente quente (cerca de 190°).

Para mim, o segredo deste prato, desde que o fiz pela primeira vez, com arenque trazido da Escócia, e de que gostei muito, está na qualidade da cerveja. A “ale” e a “weissbier” são cervejas de origem inglesa ou escocesa e alemã, respectivamente, feitas segundo a técnica dita de fermentação alta, a temperatura mais elevada e durante menos dias que a nossa cerveja habitual ou as Pilsen. São do mesmo tipo as excelentes “trapistes” belgas, que os nossos “europeístas” conhecem bem, das suas noites no Roi d’Espagne ou na Mort Subite. São cervejas encorpadas, turvas e de cor mais carregada do que as nossas. Uma das marcas que encontro com frequência numa boa cadeia de supermercados é a “Franziskaner” de Munique. Mas, para mim, as melhores “weissbier” alemãs são as de Berlim.

### **Atum estufado com ervas da Provença**

4 postas de atum fresco, azeite q. b., 1 cebola grande ou 2 cebolas pequenas, 3 dentes de alho, 2 tomates, 4 batatas, 1 copo de vinho tinto leve, 1 folha de louro, sumo de limão, sal, pimenta, pimenta da Jamaica, pimenta da Caiena, ervas da Provença, salsa picada.

Molhar as postas de atum com sumo de limão, sal e pimenta e deixar no frigorífico durante uma ou duas horas. Alourar em azeite, só a cobrir o fundo da frigideira, a cebola às rodela, o alho pisado, o tomate aos pedaços e o louro. Pôr sobre o refogado as postas de peixe, regar com o vinho tinto e juntar um ramo de ervas da Provença (tomilho, alecrim, cerefólio, segurelha, manjerição, aipo, salsa) ou estas ervas secas, em mistura comercial chamada de ervas da Provença (claro que com prejuízo da qualidade), um pouco de pimenta da Caiena, a gosto e 4-6 grãos de pimenta da Jamaica ou dois cravinhos. Deixar estufar a lume brando. A meio, virar as postas de peixe. Servir coberto com o molho bem apurado e acompanhado por batatas pequenas ou aos cubos, pré-cozidas e salteadas em margarina e salsa picada. Também se pode servir frio, com uma salada de batata (ver Saladas)

Esta receita pode também ser usada para espadarte ou cação. Neste caso, use vinho branco em vez do tinto. Aliás, pode parecer estranho aos conhecedores que, para o atum, eu use vinho tinto, mas garanto que fica bom e é o toque mais original da receita. No entanto, se quiserem seguir o paradigma, podem substituir o vinho tinto por vinho branco, mesmo com o atum. Acaba por ficar é relativamente próxima do conhecido atum de cebolada.

### **Bacalhau assado com alho francês e bacon**

4 postas de bacalhau, 4 talos brancos de alho francês, 50 g de bacon, 4 cs de azeite, 1 cálice de aguardente, 1/2 pacote de natas, 1 l de aveludado de peixe (ver o capítulo de Molhos), 2 gemas de ovo, queijo ralado, puré de batata q. b., sal, pimenta, 6 grãos de pimenta da Jamaica e salva.

Fazer um aveludado de peixe, temperado com um bom ramo de salva, de 6-8 folhas (se não conseguir, substitua por manjerição, em boa dose). Não deve ficar muito espesso, para não secar no forno. Cozer o bacalhau, como explicado nas notas práticas da Introdução. Alourar

em azeite muito alho francês, às rodelas grossas, e bacon em cubos ou fatias pequenas. Temperar com pimenta, um pouco de sal (cuidado com o sal do bacalhau) e pimenta da Jamaica. Acrescentar a aguardente e deixar apurar. Embeber num pouco do aveludado. Dar umas voltas, em azeite, ao bacalhau, às lascas e embeber também em aveludado. Em assadeira, pôr à volta puré de batata pincelado com as gemas de ovo e, ao centro, uma primeira camada do alho francês e bacon, coberta com outra camada do bacalhau. Cobrir o bacalhau com o resto do molho, abundante. Regar com a nata, polvilhar com queijo ralado e gratinar.

### **Bacalhau assado com espinafres salteados com salpicão**

4 postas de bacalhau, 1 copo de azeite, um ramo grande de espinafres, 150 g de salpicão, 3 dentes de alho, 2 cs de margarina, 2 cs de farinha, 1 copo de caldo de peixe, 3 gemas, 2 dl de natas, 1/2 limão, 4-6 cs de manteiga, pimenta branca, noz moscada e cerefólio.

Cozer o bacalhau, como recomendei na notas técnicas do primeiro capítulo e desfiar bem. Aquecer até fumer 1/2 copo de azeite, baixar o lume ao mínimo e bater muito bem com o bacalhau, até fazer pasta homogénea. Continuar a trabalhar fortemente até puré, alternadamente e aos poucos, com o restante azeite e com 1 copo de molho alemão modificado, preparado da seguinte forma: alourar na margarina os dentes de alho muito picados e juntar a farinha. Deixar alourar e molhar com o caldo de peixe, aos poucos. Deixar engrossar e, fora do lume, juntar as gemas diluídas na nata. Deixar ferver, mexendo sempre, juntar, se necessário, um pouco de leite e temperar com pimenta, noz moscada e cerefólio (se não tiver, use salsa picada). Tirar do lume, juntar o sumo de meio limão e incorporar a manteiga (pode dispensar este passo, se quiser poupar calorias). Para servir, fazer uma cama de espinafres semicozidos, picados grosso, alourados em azeite com alho picado e salpicão aos pedaços pequenos e cobrir com a pasta de bacalhau. Levar ao forno a gratinar.

Em vez do salpicão, pode-se usar presunto, mas demolido durante uma hora e bem escorrido. Se for um presunto à moderna, menos agressivo, como um pata negra espanhol ou barranquenho, ou um presunto de Parma, não é necessário demolido.

### **Bacalhau com amêijoas em molho de marisco com pimentão**

4 postas de bacalhau, 500 g de amêijoas, 6 batatas, 1 ramo grande de canónigos, 3 dentes de alho, 1 cebola, 1,5 cs de manteiga e 1,5 cs de farinha para o molho, 1 ramo de salsa, 1 cs de massa de pimentão, 1 c. chá de folhas de orégãos, sal, pimenta branca e uma pitada de pimenta da Caiena.

Numa assadeira untada com azeite, colocar às camadas, lascas de bacalhau cozido, batatas cozidas cortadas às rodelas, amêijoas pré-cozidas em água com 1 cebola, 1 copo de vinho branco e 1 ramo de salsa, e canónigos cozidos e salteados no azeite com alho. Cobrir com molho tipo béchamel feito com a água de cozer o marisco e temperado com sal, pimenta, massa de pimentão, Caiena e uns raminhos de orégãos. Se planejar comer no dia seguinte camarão ou caranguejo, coza-o neste dia e use esse caldo para o molho, moendo-o com uma

porção de cascas e cabeças de camarão. Polvilhar com tosta ralada e levar ao forno para gratinar. Acompanhar com uma salada simples, pouco temperada.

### **Bacalhau com broa**

Não posso dizer, honestamente, que esta seja uma receita minha. É uma adaptação muito pessoal das variadíssimas receitas de bacalhau com broa, de que passei a ser aficionado desde a minha primeira visita ao conhecido Hotel Camelo, em Seia, um especialista neste prato. Não dou as quantidades porque, havendo muitas variantes deste tipo de receita, desafio os leitores a fazerem-na a gosto.

Demolhar as postas de bacalhau, que se esfregam com alho, colorau ou massa de pimentão, pimenta, salsa e noz moscada. Deixar algum tempo a temperar com um pouco de vinho branco. Escaldar com leite a ferver e pôr numa assadeira, sobre batatas às rodelas. Cobrir com muito miolo de broa (pão de milho), regar com bastante azeite e assar.

Em alternativa, pode-se substituir as batatas por cebola refogada, às rodelas, e acompanhar com batata cozida ou puré de batata.

### **Bacalhau com feijoada**

4 postas de bacalhau, leite q. b., azeite q. b., 2 cebolas, 4 dentes de alho, 300-400 g de feijão branco, 4 fatias de broa de milho ou pão de mistura, 3 cs de polpa de tomate, 1 gole de vinho branco, sal, pimenta, 1 ramo de salsa, 1 c. sobremesa de malagueta (ou 1/2 c. café de pimenta da Caiena), 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 2 cravinhos.

Desmanchar o bacalhau às lascas grandes e deixar de molho no leite quente durante 30 minutos. Cozer o feijão, previamente demolhado, em água com uma cebola picada com cravinho, uma folha de louro, um ramo de cheiros, sal e pimenta. Reservar a água de cozer. Fritar em azeite 3 dentes de alho bem esmagados, sem deixar queimar, e removê-los. Nesse azeite, fritar as lascas de bacalhau e, a meio, juntar a polpa de tomate, a massa de pimentão, a malagueta, um pouco de feijão bem esmagado e água de cozer o feijão para molho bem consistente. Refogar em azeite 1 cebola picada e 1 dente de alho picado e saltear bem o feijão, com a salsa picada. Regar com um pouco da água de cozer o feijão, um gole de vinho branco e deixar apurar. Servir o bacalhau com o seu molho sobre fatias de broa passadas por manteiga e rodeado pela feijoada escorrida. Para um prato mais simples, misturar o bacalhau e o seu molho com a feijoada.

### **Bacalhau com nabiças e molho Mornay com manjeriço**

4 postas de bacalhau, 4 dentes de alho, 50 g de bacon, 1 ramo de nabiças (se preferir, substitua por espinafres), 4 cs de azeite, 1/2 copo de vinho branco, 4 cs de nata, orégãos, sal e pimenta, manjeriço, molho Mornay.

Cozer o bacalhau (sempre segundo o método que uso) e desfazê-lo em lascas grandes. Alourar o alho e o bacon picados e juntar as folhas de nabiças, já escaldadas ligeiramente. Juntar umas folhas de orégãos e fritar durante alguns minutos. Regar com o vinho branco e natas, temperar

com sal e pimenta e deixar ao lume mais 2 ou 3 minutos. Numa assadeira untada, pôr uma camada das nabiças um pouco escorridas, outra com as lascas de bacalhau e cobrir tudo com molho Mornay temperado com bastante manjerição (na falta, salsa picada). Regar com um pouco de manteiga derretida, cobrir com parmesão ralado e levar ao forno a gratinar. Servir com uma salada simples de alface ou chicória ou com quartos de tomate salteados ou untados com azeite e assados.

Molho Mornay: fazer um roux louro, alourando uma cs de farinha em uma cs de manteiga ou margarina. Juntar aos poucos, mexendo bem, 1,5-2 chávenas de leite, como para molho béchamel. Depois de engrossado, retirar do lume, misturar rapidamente uma gema de ovo e uma cs de parmesão ralado e temperar com sal, pimenta e pimenta da Caiena (ou, na falta, umas gotas de piri-piri).

### **Bacalhau com natas**

O bacalhau com natas entrou na moda numa cozinha de segunda ou terceira classe e já chegou às cantinas. É mesmo um prato obrigatório das “refeições de congresso”, a que tantas vezes me vi obrigado profissionalmente, servidas por empresas de “cattering” pouco imaginativas, com a ementa sempre variada de bacalhau com natas e arroz de pato. Deviam fazer um esforço de imaginação.

Mas vejo que há quem goste, sem saber que há muito melhor bacalhau com natas do que aquele que por aí servem. Por isto, embora não seja uma receita minha, começo por incluir neste livro, antes da “minha” própria receita, uma receita de grande qualidade de bacalhau com natas. É a célebre receita de bacalhau à Conde da Guarda, de mestre João Ribeiro, do antigo Hotel Aviz (uma das razões pouco conhecidas da fixação de Calouste Gulbenkian em Portugal e, assim, uma origem pouco falada da Fundação), tal como recolhida por José Labaredas e José Quitério (“O livro de mestre João Ribeiro”, Assírio & Alvim, 1996, um livro a não perder).

#### **Bacalhau à Conde da Guarda**

“Cozer 350 g de bacalhau e 250 g de batatas, passando estas pelo peneiro. Retirar as peles e espinhas ao bacalhau e pisá-lo com alho. Deitar este preparado numa panela e levar ao lume, juntando 2 cs de manteiga e a batata e mexendo bem. Adicionar aos poucos 3 dl de natas, mexendo bem para massa bem lisa. Temperar com sal, pimenta e noz moscada. Untar com manteiga um prato de ir ao forno, deitar dentro o conjunto, alisar e polvilhar com queijo ralado. salpicar com manteiga derretida e levar ao forno a gratinar”.

Quando faço este prato, respeitando o essencial da receita, a minha variante é preparar o bacalhau não cozendo mas escaldando em água e depois leite, como descrito anteriormente. Junto também duas gemas de ovo em sumo de meio limão.

#### **O meu bacalhau com natas**

Faço também com frequência uma outra receita, que adaptei dos usos de família, mas cuja origem não consegui apurar. Num recipiente alto de ir ao forno, untado com manteiga ou margarina, colocar uma boa camada de puré de batata bastante grosso, temperado com sal e pimenta e misturado bem, no fim, com gema de ovo diluída em sumo de limão, com bastante

noz moscada. Sobre ela, uma camada de bacalhau cozido (novamente, eu faço com bacalhau escaldado em água e leite) muito bem desfiado e misturado com um pouco de alho pisado e picado muito fino, e, por cima de tudo, outra camada do puré de batata. Cobrir com bastante nata e picar em muitos pontos com um estilete comprido ou uma faca, para a nata escorrer para o interior, até ao fundo. Se necessário, juntar mais nata para que todo o preparado fique coberto e levar ao forno a gratinar.

### **Bacalhau de cebolada com batatas bravas**

4 postas de bacalhau demolhado, 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 cs de massa de pimentão, um ramo pequeno de salsa, meio copo de vinho branco, sal e pimenta. Para as batatas bravas. 6 batatas, óleo de fritar, azeite q. b., 2 cs de farinha, meia cs de massa de pimentão, 1 copo de vinho branco, 2 cs de vinagre, 3 cs de molho de tomate, sal, tabasco, piri-piri.

Refogar a cebola às rodelas e o alho picado, com uma folha de louro e juntar, ao fim de 1-2 minutos, a massa de pimentão ou, na falta, colorau, salsa picada, sal e pimenta. Regar com um pouco de vinho branco e mais um pouco de água, se necessário e colocar as postas de bacalhau a estufar em lume médio, virando quando necessário. Regar com a cebolada e acompanhar com batatas bravas, à espanhola. Fritar as batatas aos cubos. Cobrir com o molho: aquecer um pouco de azeite, juntar a farinha, que deixa alourar um pouco, a massa de pimentão e molhar aos poucos com o vinho branco, mexendo bem. Juntar o vinagre, um pouco de tabasco e uma malagueta ou piri-piri (não tanto como as batatas bravas bem picantes que se comem nos bares de tapas espanhóis). Cozer a lume brando, mexendo. Fora do lume, misturar com o molho de tomate. Embeber bem as batatas no molho e servir escorrendo o excesso de molho.

### **Canelones de bacalhau**

16 canelones, de preferência verdes, 4 postas de bacalhau, 100 g de azeitonas pretas, 250 g de nozes, 4 dentes de alho, 3 cs de azeite, 1 cebola grande, 1 talo grande de aipo, 2 ovos, 1 cs de farinha, sal e pimenta branca, molho branco, queijo parmesão ralado.

Escaldar os canelones em água a ferver, durante 1-2 minutos e secar sobre um pano ou folha de papel. “Cozer” o bacalhau à minha maneira, como descrito atrás e desfiá-lo. Misturar com o alho alourado em azeite (reservar o azeite), as azeitonas aos pedaços pequenos, as nozes picadas, a cebola e o aipo picados e alourados e os ovos batidos, temperando com sal e pimenta. Alourar em 1 cs de azeite 1 cs de farinha, molhar com meio copo de leite e juntar a mistura anterior. Se necessário, acrescentar mais um pouco de leite, devendo este recheio ficar muito espesso. Recheiar os canelones e dispô-los numa assadeira untada. Regar com abundante molho branco feito com o azeite de alourar os alhos, e polvilhar com muito queijo parmesão ralado. Levar ao forno, a gratinar.

Como variante, pode-se usar cherne, bacalhau fresco, garoupa grande ou corvina.

## **Dourada assada com recheio de funcho**

Douradas para 4 pessoas, miolo de meio pão grande, 50 g de bacon, 1 bolbo de funcho, 0,5 l de “fumet” ou caldo de peixe, 3 cs de azeite, sumo de limão, ervas a gosto, sal e pimenta.

Abrir o peixe pelo dorso e retirar a espinha. Recheiar com uma mistura de miolo de pão embebido em leite, bacon em pedaços muito pequenos e bolbo de funcho picado, sumo de limão e ervas a gosto. Com a preocupação já referida de simplificar a cozinha do meu leitor, se não tiver tempo ou disposição para preparar assim o peixe, recheie só a cavidade das vísceras. Atar e assar em “fumet” ou caldo de peixe e azeite, com sal e pimenta branca, até 2/3 da altura. Retirar do caldo e servir com uma guarnição a gosto (ver, no capítulo respectivo, Guarnição para peixes).

Pode usar também outros peixes, como robalo, pargo, goraz, cantaril, garoupa de tamanho médio ou cavala. Quando fiz pela primeira vez esta receita, vendia-se só os bolbos de funcho. Agora, já se vende também a rama. Use-a também, picada. Mais recentemente, começou a ser vulgar o endro, da mesma família botânica. Também liga muito bem, mas é preciso dosear bem todos estes ingredientes da família do funcho, porque têm um sabor muito vincado.

## **Ensopado de sardinhas**

1 kg de sardinhas com tripas, 8-10 batatas, 2 copos de vinho branco, azeite q. b., 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 tomates, 1 gole de vinagre, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, 6 grãos de pimenta da Jamaica, orégãos a gosto, sal e pimenta.

Esfregar as sardinhas, com as tripas, com sal e pimenta e acamar bem numa panela. Regar com um copo de vinho branco, louro, pimenta da Jamaica e azeite, só até cobrir. Cozer até o fundo estar quase seco e guardar as sardinhas. Refogar a cebola, o alho e o tomate, tudo picado. Temperar com sal e pimenta, o ramo de salsa e os orégãos, juntar o resto do vinho branco, 2 cs de azeite, um gole de vinagre e algum líquido que tenha ficado de cozer as sardinhas e ferver durante 15 minutos. Acrescentar as batatas às rodela e, 15 minutos depois, as sardinhas. Deixar ferver mais 2-3 minutos e servir sobre fatias de pão caseiro ligeiramente tostadas.

Perguntar-me-ão: porquê esta esquisitice de cozer primeiro as sardinhas, preparar à parte o ensopado e juntar tudo só no fim? Claro que as sardinhas podiam cozer no ensopado. Mas façam de ambas as formas e comparem como fica o sabor da sardinha. Esta minha forma de preparar sardinhas para as incluir em sopas, entradas, saladas, ou mesmo para as comer simples, com batata, azeite e vinagre, é um truque herdado da minha avó e que aperfeiçoei.

## **Filetes de peixe com legumes e bacon**

8 filetes médios, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 1 cebola, 50 g de bacon, miolo de meio pão, vinho branco q. b., azeite, sal, pimenta e ervas a gosto.

Temperar os filetes, uma ou duas horas antes, com sumo de limão, sal e pimenta. Se chegar tarde a casa, no dia a dia, tempere-os na altura de confeccionar o prato. Cortar aos pedaços pequenos o alho, a cenoura, o aipo (se não arranjar, paciência), a cebola e o bacon e alourar

em azeite, sem excesso. Misturar miolo de pão molhado em vinho branco e bem escorrido, sal e pimenta, ervas a gosto ou um pouco de espinafres salteados e moer, tendo previamente escorrido muito bem os legumes. Se necessário, juntar tosta ralada ou farinha para formar uma pasta consistente. Envolver os filetes nesta mistura e fritar. Servir apenas cobertos com uma fatia de limão com manteiga “maître d’hôtel” (ver Molhos) ou com manteiga trabalhada com pasta de espinafres salteados com alho e moídos. Acompanhar com uma guarnição para peixes (ver no capítulo respectivo).

### **Filetes de peixe com molho de alho francês e natas**

8 filetes médios ou 4 lombos grossos de pescada ou outro peixe à escolha, 2-4 alhos franceses, conforme a grossura, 4 cs de azeite, 1 cebola, restos de peixe para caldo, 0,5 kg de amêijoas, 2 dl de nata, 2 gemas, sumo de limão, 2 cravinhos, sal, pimenta, noz moscada.

Cortar os alhos franceses em rodelas finas e alourá-los bem no azeite. Cozer as amêijoas em pouca água. Juntar aos alhos franceses um copo de caldo de peixe em que se cozeu também a cebola picada com o cravinho (pode-se aproveitar a rama verde dos alhos franceses para cozer com o caldo) e um copo da água de cozer as amêijoas. Juntar a nata, temperar com sal, pimenta e um pouco de noz moscada, misturar e cobrir com os filetes. Deixar cozer os filetes e servi-los regados com o molho engrossado com gema de ovo diluída em sumo de limão, a que se junta, no fim, as amêijoas cozidas. Acompanhar com puré de batata.

Em vez dos filetes, pode-se usar bocados grandes de tamboril. Neste caso, desfaça no molho um fígado de tamboril, cozido. Numa refeição simples, pode dispensar as amêijoas, duplicando a quantidade de caldo de peixe para o molho.

### **Filetes de peixe entre folhas de lasanha com molho de ervas**

8 filetes médios, 1 pacote de lasanha verde, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1/2 copo de vinho branco, 1 c. chá de raspa de limão, 1 folha de louro, sal e pimenta. Para o molho: 1,5 cs de manteiga ou margarina, 1.5 cs de farinha, 2,5 dl de “fumet” ou de caldo de peixe, salsa, 1 cs de manjeriço picado, sumo de limão, pimenta da Caiena, sal e pimenta branca.

Estufar ligeiramente os filetes ou lombos de peixe num refogado de cebola e alho picado, louro, sal, pimenta, raspa de casca de limão e um pouco de vinho branco, temperando com sal e pimenta. Num prato de ir ao forno, untado com manteiga ou margarina, colocar uma camada de folhas de lasanha cozidas, de preferência verdes, a seguir os filetes, escorridos e outra camada de folhas de lasanha. Cobrir com bastante molho, polvilhar com queijo ralado e levar ao forno a gratinar. Servir com tomates pequenos (ou aos quartos) assados untados com azeite e ervas e com um esparregado.

Molho: moer bem o molho do estufado. Fazer um roux louro (farinha e margarina alouradas, em partes iguais) e preparar um aveludado relativamente espesso, incorporando aos poucos “fumet” ou caldo de peixe. Juntar o molho do estufado moído e mais água, se necessário para molho cremoso e temperar com salsa e manjeriço, sumo de limão e um pouco de pimenta da Caiena ou pipiri. Rectificar o tempero de sal e pimenta.

## **Filetes de peixe gratinados em molho de vinho branco e natas**

8 filetes médios, 1 copo de vinho branco, 1 cebola, 2 gemas, 1 dl de nata, sumo de meio limão, 1 ramo pequeno de salsa, 2 hastes de tomilho, sal, pimenta, 4 grãos de pimenta da Jamaica ou 2 cravinhos, noz moscada.

Alourar em margarina cebola picada e a salsa picada (1 cs) com tomilho. Dispor os filetes em camadas, temperar com sal, pimenta, pimenta da Jamaica ou cravinho e vinho branco. Tapar e deixar cozer durante 10 a 15 minutos, conforme o tipo de peixe. Retirar os filetes e juntar ao molho, fora do lume e mexendo logo muito bem, as gemas batidas com natas, sumo de limão e noz moscada. Aquecer até engrossar. Em recipiente de ir ao forno, untado com margarina, fazer uma coroa de puré de batata, dispor os filetes ao centro e cobrir com o molho, derramando por cima mais um pouco de natas. Levar a gratinar.

## **Filetes marinados em azeite aromatizado**

Hoje há à venda azeite de boa qualidade temperado com vários sabores, nomeadamente ervas. Se o obtiver, faça esta receita com um azeite aromatizado, a seu gosto. Pode também prepará-lo em casa e usá-lo para fins diversos. Usando azeite normal, de muito boa qualidade, siga esta receita, se não, omita os temperos que já vêm no azeite aromatizado. Para um bom jantar, tente usar filetes de arenque fumado (mas não as fatias finas). Se não, filetes de bacalhau fresco ou de um peixe a gosto (prefiro um peixe mais duro e de sabor mais forte; não aconselho linguado e semelhantes, de gosto suave).

8 filetes médios de arenque fumado ou de outro peixe, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 2 cenouras, louro, sal, pimenta, 6 grãos de pimenta da Jamaica ou 3 cravinhos, segurelha.

Se usar peixe não fumado, molhar em sumo de limão, deixar no frigorífico durante umas horas e deixá-lo primeiro escaldar ligeiramente, não mais do que dois minutos, em “fumet” (no dia a dia, caldo de peixe ou simplesmente água com sal e pimenta e meio copo de vinho branco), acabado de ferver e retirado do lume. Deixar embeber durante uma ou duas horas em leite quente e escorrer.

Fazer uma cama de cebolas às rodela, alho pisado, cenoura às rodela finas, louro, sal, pimenta, pimenta da Jamaica ou cravinho, segurelha (dispensável se não conseguir obter). Colocar sobre esta cama os filetes escorridos e cobrir bem com o azeite aromatizado. Se não tiver, juntar ao azeite, a gosto, ou coentros picados ou orégãos. Deixar no frigorífico durante dois dias. Servir os filetes, sem a base, acompanhados de uma salada a gosto (ver receitas de saladas). Para um toque de elegância, molhar os filetes com um pouco de vinagre balsâmico. Se não, regar com um pouco de sumo de limão.

## **Garoupinha dos Açores frita com molho de limão**

A garoupa pequena dos Açores, que agora chega cá com frequência, é um dos meus peixes predilectos, provavelmente o vice-campeão a seguir ao salmonete, e uma memória gastronómica de infância sempre presente. Não se compara com a garoupa grande. Para fritar, como se usa normalmente na minha terra, é o meu peixe por excelência. Também grelhada,

como descobri mais tardiamente. Esta receita, que quero manter o mais simples possível, para realçar o extraordinário sabor do peixe, é apenas uma forma um pouco mais elaborada da forma como preparo a garoupinha da minha terra: simplesmente frita.

2-3 garoupas pequenas dos Açores, 1 limão, sal, pimenta, farinha de milho, óleo.  
Molho: 2 c. sopa de manteiga, 2 c. sopa de farinha, 4 dl de caldo de peixe (“fumet”), 2 gemas, meio limão, 1 dl de vinho branco, 2 c. sopa de vinagre.

Molhar as postas de garoupa pequena com sumo de limão, temperar com sal e pimenta e passar por farinha de milho. Se possível, antes de passar pela farinha, deixá-las 1 ou 2 horas no frigorífico. Fritar em óleo, sem queimar demasiadamente. O óleo deve estar á temperatura a que, se lhe deitar um miolo de pão, ele aloure sem queimar. Remover as postas de peixe e mantê-las quentes. Entretanto, preparar um aveludado de peixe (ver Molhos), bastante concentrado e juntar duas gemas diluídas em sumo de limão e casca de meio limão picada. Ferver até ligar e juntar 1 dl de vinho branco e duas colheres de sopa de vinagre. Cobrir com este molho as postas de garoupa e acompanhar com uma guarnição leve para peixes (batata e legumes).

### **Garoupinha dos Açores com toque oriental**

Ainda, em homenagem a este meu peixe de estimação, e já que os açorianos estão bem ligados à descoberta do Oriente (vão a uma enciclopédia ver quem foi Bento de Góis e vejam também a origem açoriana de gerações e gerações de bispos do patriarcado do Oriente) aqui fica uma receita mais elaborada, desenvolvida sobre uma sugestão do meu irmão D.

2-3 garoupas pequenas dos Açores, 1 copo de vinho branco, sumo de meio limão, 3 cs de azeite, 1 c. sobremesa de vinagre balsâmico (enfim, um bom vinagre de vinho se não tiver o balsâmico), 1 cebola pequena, 3 dentes de alho, 1 alho francês, 3 hastes de salsa, 1 cs de molho de soja, 1,5 c. chá de maizena, 1 cálice de vinho da Madeira (ou outro generoso), sal, pimenta branca, gengibre, cebolinho.

Preparar um caldo com o vinho branco, o sumo de limão, 2 cs de azeite, a cebola, 1 dente de alho, o alho francês, a salsa, sal, pimenta e gengibre. Deixar cozer durante meia hora e coar o caldo. Levá-lo de novo à fervura e juntar as garoupas inteiras, se forem muito pequenas, ou então cortadas às postas largas, juntando água se necessário. Ao recomeçar a ferver, apagar o lume, com a panela tapada e aguardar 5 minutos. Remover o peixe. Para o molho: reduzir até um terço 3 dl do caldo de cozer o peixe. Juntar 1 cs de azeite fino (se tiver, melhor óleo de sésamo), 1 c. sobremesa de vinagre balsâmico, 2 dentes de alho picados muito fino, bastante cebolinho picado. Ferver durante 5 minutos. Juntar o molho de soja e a maizena diluída em vinho da Madeira. Deixar engrossar. Servir a garoupa coberta com o molho e com um acompanhamento simples (batatas cozidas e um legume).

### **Gratinado de camarão com cor a condizer**

1,5-2 kg de camarão grande, 3 cs de margarina, 1 cebola, 1 dente de alho, 2 cs de farinha, 3 cs de polpa de tomate, 1 copo de leite, 1 dl de nata, 1 cálice de aguardente, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 1 c. chá de massa de malagueta, sal, pimenta, salsa, cebolinho, queijo ralado.

Cozer o camarão, descascar e reservar o caldo. Moer o caldo com parte das cascas e coar. Refogar uma cebola e um dente de alho picados. Juntar a farinha e deixar alourar. Molhar com a polpa de tomate e a massa de pimentão e deixar embeber bem. Juntar a aguardente e deixar evaporar o álcool, fervendo durante 2-3 minutos. Fazer o molho, com consistência média, juntando ao refogado o leite, 1,5 copo do caldo coado de cozer o marisco (aproveite o resto do caldo para um molho de mariscos, para o peixe do dia seguinte) e nata, corrigindo a espessura com água, se necessário. Temperar com sal, pimenta, salsa e cebolinho picados e malagueta (na falta, um pouco de pimenta da Caiena, a gosto). Misturar com o marisco, cobrir com queijo ralado e levar ao forno. Para dar alguma graça, encher com este recheio, antes de levar ao forno, conchas grandes de vieira. Servir com arroz branco e/ou salada simples.

Numa versão mais simples, mas sobretudo mais económica, pode-se fazer um gratinado de mexilhão. Obviamente, não se mói com as cascas o caldo de cozer o mexilhão!

### **Lagosta com molho de cebola e salsa à maneira de S. Miguel**

Há muitas e excelentes receitas de lagosta. Mesmo a simples lagosta cozida pode ir muito bem com variantes de maionese, com um molho Nântua, um gribiche ou um Vincent (ver Molhos). Uma clássica lagosta à parisiense ou segundo a receita francesa de lagosta à americana (para alguns, à armoricana) são inesquecíveis. Até mesmo, em Portugal, uma lagosta suada à moda de Peniche. Mas como, nas casas médias como a minha, se come lagosta lá de vez em quando, aconselho uma preparação mais simples em que sobressaia bem o sabor da lagosta e deixe a lembrança para os dias seguintes. A não ser que se use as variadas lagostas congeladas de diversas proveniências e de qualidade inferior. Aí, já se justifica fazer uns pratos mais imaginativos. Por exemplo, os que refiro acima, encontram-se em qualquer bom livro de cozinha. Mas, se é boa lagosta, vá por aqui!

Começaram a aparecer nos melhores supermercados (a preço elevado, porque mesmo lá estão em defeso quase todo o ano) os cavacos dos Açores, do tipo da lagosta da rocha. Distinguem-se por serem mais curtos e grossos do que a lagosta e por não terem antenas mas sim umas placas a sair da cabeça. São um excelente marisco ("entre les deux, mon coeur balance") e esta receita adapta-se-lhes inteiramente.

Se o meu leitor come lagosta todas as semanas, salte para a receita seguinte. O que vou escrever é para os grandes apreciadores, como eu, mas que só raramente se podem dar a esse luxo, há que usar de todos os requintes.

Se tiver paciência, mas até pode ser um passeio agradável, ponha no carro um garrafão vazio e vá até uma zona da costa com acesso ao mar, em que saiba que a água é de total limpeza. Encha o garrafão com água do mar e goze um pouco a paisagem.

Como se sabe, cozer lagosta é a coisa mais bárbara da cozinha, com o pobre do bicho posto vivo em água a ferver. No caso de ter seguido o meu conselho, coza-a em água do mar. Se não, em água de nascente com sal. Não use a água da torneira, com cloro. Fica um pouco mais caro, mas pelo preço que pagou pela lagosta...

Preparar o molho: picar fino uma cebola e dois dentes de alho. Temperar com sal, pimenta, bastante salsa picada, malagueta, pimenta da Jamaica esmagada e açafior ou um pequeno toque de açafão amarelo. Misturar bem com duas partes de azeite e uma de vinagre. Este é

um dos casos em que não aconselho a substituição da açafior açoriana (isto é, o açafior espanhol para “paella”, de fios de estames da flor) por açafior das sementes, o pó amarelo indiano que é vulgar encontrar. Aquilo a que chamo açafior ou açafior, à micaelense, é caro, mas para quem comprou lagosta...

Acompanhar a lagosta com batatas cozidas cortadas em pedaços pequenos e servidas frias, com o molho, que também se usa para regar a lagosta.

### **Linguado assado com molho de funcho**

Linguados para 4 pessoas, 1 bolbo de funcho, meio copo de vinho branco, 1 copo de “fumet” ou caldo de peixe, meio copo de leite, 2 cs de margarina ou azeite, 1 haste de tomilho, cerefólio, sal, pimenta, 2 cravinhos, azeitonas pretas.

Picar bem um bolbo de funcho, não muito grande e alourar em margarina com tomilho, cerefólio, sal, pimenta e cravinho. Derramar no fundo da assadeira. Colocar sobre o picado o peixe, rodeado por cubos de batata, ligeiramente alourada. Assar em caldo de peixe e vinho branco, com azeitonas. No fim, retirar o peixe, engrossar o molho com um aveludado espesso (ver molhos) feito com metade de leite e metade de caldo, podendo-se incorporar manteiga, batendo bem. Voltar a colocar o peixe na assadeira e servir.

### **Linguados estufados sobre mirepoix**

Linguados para 4 pessoas (de preferência, 8 linguados pequenos), 1 cenoura, 1 cebola, 1 alho francês, 2 talos de aipo com rama, outros legumes à escolha, 2 cs de azeite, meio copo de vinho branco, 1 folha de louro, sal, pimenta, 1 haste de tomilho, 1 raminho de endro.

Usar linguados relativamente pequenos, de preferência tirando-lhes a pele. Preparar uma boa quantidade de mirepoix magra de legumes: cortar em cubos muito pequenos legumes variados, mas obrigatoriamente, cenoura, cebola e aipo. Deitar numa panela com duas cs de azeite, sal, pimenta, louro e um ramo de tomilho e endro, misturar e deixar cozinhar lentamente, com a panela tapada, até os legumes estarem bem cozidos e moles e terem destilado bem o seu líquido. Cobrir com os linguados, regar com um pouco de vinho branco, sem os cobrir e voltar a aquecer virando a meio os linguados. O tempo de estufar varia com o tamanho do peixe e com ele estar ou não com pele, mas deve ser o mínimo para cozer.

Servir os linguados escorridos sobre a mirepoix também escorrida. Acompanhar só com batata cozida ou puré de batata. Não use mais legumes para guarnecer, a não ser, eventualmente, tomatinhos assados.

Com linguados grandes ou solha, seguir a mesma receita mas, depois de preparada a mirepoix, transferi-la para um recipiente de ir ao forno e estufar o peixe, como na receita, mas no forno a calor médio e durante mais algum tempo.

### **Linguados pequenos fritos**

8 linguados pequenos, 4 cs de azeite, farinha q. b., 125 g de manteiga, 3 limões, sal, pimenta, 1 ramo de salsa, 1 haste de tomilho.

Temperar os linguados com sal, pimenta, salsa e tomilho picados e molhar com bastante sumo de limão. Deixar 1-2 horas no frigorífico. Passar os linguados por um pouco de farinha e fritá-los muito moderadamente (aqui é que se vê o artista!) num fundo de azeite, sem os cobrir, e virando de um lado e outro. Servir cada linguado com uma rodela de limão coberta com manteiga maître d'hôtel (ver molhos) e acompanhados com batatas pequenas ou aos cubos semi-cozidas e bem salteadas em manteiga magra com salsa, e com legumes a gosto.

Como se vê, uma receita banal, que só aqui figura como exemplo do cuidado que se deve ter com ingredientes de qualidade e de sabor facilmente destrutível.

### **Lombos de peixe assados sobre pepino com molho de tomate**

4 lombos de pescada ou outro peixe a gosto, 1/2 copo de vinagre, 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, 2 tomates ou 3 cs de polpa de tomate, 2 pepinos, 3 cs de azeite, 1/2 copo de vinho branco, 1 folha de louro, sal, pimenta, 3 cravinhos, manjerição, salsa,

Cortar lombos de peixe ou filetes e deixar a marinar uma hora com vinagre, louro, sal, pimenta, salsa picada e cravinhos. Preparar um molho de tomate abundante. Refogar a cebola e o alho picados fino, juntar o tomate aos pedaços pequenos, deixar ferver durante cerca de dois minutos, regar com vinho branco, temperado com manjerição e salsa e deixar apurar, corrigindo a consistência com água, se necessário. Num recipiente de ir ao forno, untado com azeite, colocar uma boa camada de pepino cortado às rodela finas e temperado com sal e pimenta. Sobre esta camada, pôr os lombos ou filetes e cobrir com uma boa quantidade do molho de tomate, polvilhado com salsa picada. Levar ao forno durante cerca de 15 minutos, conforme a grossura dos lombos ou filetes, até assar o peixe. Acompanhar com uma salada de alface, chicória ou rúcola e queijo fresco temperada com vinagreta com manjerição ou salsa.

Como variante, em lugar do pepino, pode usar curgetes.

### **Lombos de peixe com marisco**

Peixe com mariscos é uma combinação muito vulgar nos nossos restaurantes e na boa hotelaria. Simplesmente, vejo com frequência confecções em que o tratamento de peixe e do marisco não combina bem ou em que o molho fica demasiadamente agressivo para a combinação elegante destes dois ingredientes. Dou à escolha o uso de camarão (ou gambas) ou de amêijoas. Isto condiciona o uso do peixe. Para usar com camarão, convém um peixe de sabor e textura suave, como uma pescada fresca (onde é que já há?), robalo do mar, corvina, garoupa pequena ou abrótea dos Açores.

4 lombos de peixe, 0,5 kg de camarão ou 750 g de amêijoas, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 2 cs de sumo de limão, louro, sal e pimenta branca. Para o molho: 2 cs de margarina, 2 cs de farinha, 1 gema, 2 cs de nata, noz moscada.

Cozer o camarão (ou as amêijoas, em versão mais económica, para o dia a dia) em água com 1 cebola pequena, 1 dente de alho pisado, louro, sal e pimenta. Retirar e guardar o caldo de cozer. Pode-se moer no caldo algumas cascas e coar. Marinar durante uma hora, no

frigorífico, lombos de peixe ou filetes em vinho branco, sumo de limão ou vinagre, sal, pimenta, louro e ervas a gosto, sem exagero. Refogar em pouco azeite cebola picada e alho e alourar ligeiramente os lombos, de um lado e outro. Colocar os lombos num recipiente de ir ao forno, untado com um pouco de azeite, coberto com os camarões ou amêijoas e com o molho (ver a seguir) e polvilhado com cerefólio ou salsa picada. Levar ao forno a gratinar ligeiramente. Acompanhar com puré de batata, batatas dauphine ou com uma salada simples.

Molho: molho tipo molho branco feito com a água de cozer o marisco, corrigido no tempero de sal e pimenta, com mais uma ponta de pimenta da Caiena e de paprica ou colorau e juntando, fora do lume, uma gema de ovo 1/4 pacote de nata temperada com noz moscada e sumo de limão.

### **Lombos de peixe com molho de cogumelos**

Esta receita fica melhor com lombos ou filetes de peixes grandes e de sabor forte, como alabote, bacalhau fresco, barracuda ou bicuda, cherne ou lobo do mar, mas também se pode usar com pescada ou abrótea, embora eu não aprecie muito a ligação de cogumelos e peixes de sabor suave.

4 lombos (ou medalhões) de peixe, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 alho francês, 2 talos de aipo, 1 copo de vinho branco, meio pacote de cogumelos (de preferência pleurotos ou “shitake”), sumo de limão, 1 folha de louro, 1 haste de tomilho, coentros picados, sal e pimenta branca.

Estufar os lombos numa refogado com cebola, alho, alho francês, aipo, louro, tomilho, um pouco de coentros, sal e pimenta, juntando um copo de vinho branco. Cortar os cogumelos em pedaços grandes, molhar em sumo de limão ou vinagre e alourar, à parte. Fazer um aveludado (ver molhos) com caldo de peixe e juntar o molho dos cogumelos e 2 cs do estufado de legumes moído. Juntar os cogumelos. Servir os lombos cobertos com este molho e acompanhados de uma guarnição a gosto (ver o capítulo de acompanhamentos).

### **Lombos de pescada com sabores mediterrânicos**

4 lombos ou medalhões de pescada, 750 g de mexilhão, 1 cebola, 1 alho francês, 1 talo de aipo, 2 curgetes, 1 cenoura, 2 tomates ou 100 g de polpa de tomate, 3 cs de azeite, 1/2 copo de vinho branco, 1/2 copo de caldo de peixe, 1 cs de massa de pimentão, 1 folha de louro, manjerição, sal, pimenta branca, piri-piri, salsa picada.

Refogar em azeite a cebola, o alho francês e o talo de aipo picados, com uma folha de louro. Juntar a cenoura cortada em cubos muito pequenos, as curgetes às rodela finas, o tomate aos cubos pequenos ou a polpa de tomate, a massa de pimentão, sal, pimenta, manjerição e piri-piri. Molhar com o vinho branco e o caldo de peixe e deixar ferver até apurar, cerca de 15 minutos. Juntar os lombos ou postas estreitas de peixe, sem pele, e mexilhões e ferver mais 7-8 minutos, com a panela tapada. Servir polvilhando com salsa picada.

Acompanhar com puré de batata ou com batatas em caldo de peixe (ver Acompanhamentos). Já experimentei também este prato, com sucesso, com medalhões de cherne ou de garoupa grande.

## **Lombos de pescada em molho de segurelha**

Segurelha, entre nós, cheira a Madeira. Tenho grande afinidade com a Madeira, embora açorianos e madeirenses sejam como alentejanos e algarvios. Não há razão para isso, porque o povoamento açoriano deve muito aos madeirenses, desde logo pelo papel do segundo capitão do donatário de S. Miguel, Rui Gonçalves da Câmara, filho do descobridor da Madeira. Eu próprio tenho uma costela longinquamente madeirense, de apelido Viveiros, hoje um nome tipicamente micalense, mas que deriva de povoadores espanhóis da Madeira que depois passaram a S. Miguel. Passo sempre na Madeira das melhores férias que posso ter e tenho bons amigos madeirenses. Só não lhes desculpo não se terem ainda livrado de uma figura anedótica e desprestigiante que todos conhecem. No entanto, no domínio que aqui nos interessa, o da cozinha, puxo pelos galões e considero as cozinhas dos Açores superiores à da Madeira. Exceptuo o uso madeirense da segurelha (uma variante da “sauriette” usada na cozinha francesa meridional), uma excelente erva não utilizada nos Açores. Faço largo uso dela e aqui fica uma receita com esse toque madeirense, embora, convencionalmente, seja mais uma erva para carnes que para peixes.

4 lombos de pescada ou de peixe espada preto, 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 cs de azeite, 1 copo de vinho branco, 1 copo de “fumet” ou de caldo de peixe, 1/2 pacote de nata, sumo de meio limão, sal, pimenta, louro, segurelha.

Refogar no azeite a cebola e os dentes de alho, tudo cortado em rodela finas. Juntar um copo de vinho branco (melhor, de Madeira seco) e um copo de “fumet” ou caldo de peixe e temperar com sal, pimenta, louro e bastante segurelha. Deixar levantar fervura e juntar os lombos ou filetes, deixando estufar 10 minutos. Retirar o peixe, que se mantém quente, deixar reduzir o molho e acrescentar a nata e o sumo de limão. Se necessário, engrossar com um pouco de maizena ou com gema de ovo. Cobrir o peixe com o molho e acompanhar com uma guarnição para peixes, ou, mais simplesmente, com puré de batata ou batatas cozidas, pequenas ou torneadas.

## **Mexilhão com molho de vinho branco e coentros**

1,5 kg de mexilhão, 2 alhos franceses, 4 dentes de alho, 4 cs de azeite, 3 dl de vinho branco, 2 gemas de ovo, sumo de meio limão, 3 cs de coentros picados, 1 c. café de mostarda, sal, pimenta, colorau.

Refogar os alhos franceses às rodela e os dentes de alho pisados e picados, juntando 2 cs de coentros picados. Juntar os mexilhões, o vinho branco, a mostarda e temperar com sal, pimenta, e um pouco de colorau. Deixar cozer, retirar e manter quentes os mexilhões e acabar o molho: coar, deixar arrefecer um pouco e engrossar, em lume brando, com as gemas de ovo diluídas em sumo de limão, mexendo sempre até ferver durante um ou dois minutos. Colocar os mexilhões no molho, polvilhando com mais coentros picados.

Pode ser adaptada a amêijoas. Em dose menor, pode também servir como entrada.

## **Mousse de camarão**

1,5-2 kg de camarão, 3 cs de azeite, 1 cebola, 1 cenoura, 1 alho francês, 1 cálice de aguardente, 1 cálice de moscatel ou de Madeira bual (meio doce), 3 cs de molho ketchup, 2 chávenas de maionese, 2 dl de nata, gelatina, 1 folha de louro, uma ramo pequeno de salsa, sal, pimenta e piri-piri ou pimenta da Caiena.

Fazer uma mirepoix (estufado em azeite de legumes picados) de cebola, cenoura e alho francês, com louro e salsa, até ficar tudo muito mole. Flamejar com aguardente e juntar o camarão cozido, descascado, ou outro marisco, deixando ferver durante alguns minutos. Picar no moinho o camarão e a mirepoix. Juntar béchamel grosso, feito com leite e a água de cozer o camarão em que se moeu uma porção das cascas e cabeças (coar depois). Temperar com pimenta, piri-piri, ketchup e moscatel ou Madeira. Juntar a nata, a maionese e a gelatina derretida e deixar solidificar, numa forma. Desenformar e servir decorado com camarões inteiros e um ramo de salsa e acompanhado de uma salada. Antes de deitar a mistura na forma, pode-se também cobrir o fundo e os lados da forma com rodela de ovo cozido.

Também adapto frequentemente esta receita a atum ou salmão, usando caldo de peixe com legumes em vez do caldo de marisco.

## **Peixe cozido ou grelhado**

Até agora, descrevi receitas de peixe “trabalhadas”. Mas não tenho nada contra o nosso tradicional peixe cozido com azeite e vinagre, muito pelo contrário. Preserva-se bem o sabor do peixe, se ele é fresco e de boa qualidade. No dia a dia, é uma forma de comer peixe que uso em casa com grande frequência, como certamente todos os meus leitores. Mas, para quem gosta de variar, há outras alternativas, que permitem maior diversidade e um melhor estilo para um jantar melhorado de família (porque, se é de cerimónia, não estou a ver que se sirva um peixe cozido).

Desde logo, a cozedura. Começo por não cozer o peixe em água a ferver, como normalmente se faz. Mesmo para o peixe cozido simples, cozo-o com o lume apagado, com a panela tapada, em água acabada de ferver. Verão que faz diferença. Mas pode-se fazer o mesmo usando “fumet” ou caldos variados, de peixe ou legumes. No dia a dia, não se penitencie por usar um caldo industrial de peixe ou de legumes ou, melhor ainda, metade de peixe e metade de legumes. Apesar da qualidade que tento imprimir à minha cozinha, também o faço ao fim de um dia cansativo.

Cozer em caldos, nem se pode dizer que é contra a tradição portuguesa. Um colecionador da cozinha tradicional portuguesa como era Olleboma, no seu livro célebre, dá receitas de caldos variados para cozer peixe. Uma forma excelente de cozer um peixe inteiro é a vapor, em recipiente próprio, como indico na receita de abrótea a vapor.

Depois o molho. Há muitos molhos clássicos que vão muito bem com peixe cozido, quente ou frio. É melhor que sejam molhos suaves, de gosto não muito forte. Como verão no capítulo de confecção e uso de molhos, sugiro para um peixe cozido quente, por exemplo, molho de alcaparras, “court bouillon” ligado, molho Henrique, molho holandês, molho de marisco, molho de vinho branco ou outros que indico mais pormenorizadamente no respectivo capítulo. Fazem-se em dez minutos e vale a pena.

Quanto ao peixe grelhado, como já disse, acho que vai por aí algum exagero. Julgo que é uma boa forma de cozinhar alguns peixes, bem frescos e com alguma gordura, para não ficarem secos. Agora deliciar-se num restaurante vulgar com dourada ou robalo grelhados, que geralmente são de piscicultura, ou grelhar linguados pequenos, que secam logo que apanham algum calor, ou ainda grelhar peixes secos e duros como o atum ou o espadarte, é não apreciar um bom grelhado. Deixo uma nota de gosto pessoal: com a excepção óbvia das sardinhas, os meus peixes preferidos para grelhar são as muitas espécies de peixes pequenos de pele vermelha, com uma predilecção especial para o ruivo pequeno, o peixe rei ou o cantaril pequeno. Claro que também o salmonete, mas este reservo-o habitualmente para outros voos. Só recentemente, experimentei grelhar a garoupa pequena dos Açores (na minha terra, vulgarmente come-se frita). Fica excelente, mas cuidado com o ponto de grelhar, porque a garoupinha tem um sabor delicado que se perde se demasiadamente grelhada.

A maioria das pessoas vai comer peixe grelhado aos muitos restaurantes que hoje se dizem especialistas e não os fazem em casa. Pode haver duas razões bem aceitáveis para isto: terem maior dificuldade que os restaurantes em obter peixe bem fresco ou não terem um grelhador a carvão. Se é por julgarem que não o conseguem fazer tão bem, então não há razão para isso.

Lembro algumas regras básicas, que provavelmente toda a gente conhece. Antes de grelhar o peixe, temperar com sal e pimenta e untar com azeite. Se o peixe for grosso, dar alguns cortes de um lado e outro, mas sem ir até à espinha. Às vezes, também os esfrego com ervas, se não vou usar depois um molho que não ligue bem com essas ervas. As brasas devem estar bem quentes, mas sem chama e o peixe deve ser posto numa grelha bem alta. Se a gordura, ao derreter, começar a fazer chama, deve-se borrifar as brasas com um pouco de água. O tempo de grelhar, de um lado e outro, deve ser muito bem controlado, para não ultrapassar o ponto certo, para além do qual o peixe já não assa, só seca. Nada de mais simples, mas a exigir cuidado. E nunca deixar o peixe a grelhar e ir dar uma volta; ele tem que ser vigiado constantemente.

A tradição é a de o peixe grelhado ser servido com manteiga derretida e limão mas agora, como começa a ver-se em alguns restaurantes, até afamados, com azeite e vinagre. Penso que o molho de manteiga e limão, com salsa picada ou outras ervas, é menos agressivo para o sabor fino do peixe do que o azeite e vinagre. Mas, se quiser variar, experimente outros molhos. A lista vem no capítulo de molhos, mas aqui deixo alguns exemplos: manteiga branca, manteiga Chivry, manteiga “maître d'hôtel” sobre uma rodela de limão, molho de laranja ou limão, ou molho de mostarda.

E, já agora o nosso bom peixe assado, em peça, com um bom azeite, uma cebolada, alho e tomate, um gole de bom vinho branco, louro, salsa ou outras ervas, umas boas batatas assadas ao mesmo tempo, há peixe que se lhe compare?

### **Peixe espada preto com molho de mel de cana, banana e segurelha**

Apesar da rivalidade entre ilhéus, esta receita, como se vê facilmente, é uma homenagem aos meus amigos madeirenses, entre os quais, muito especialmente e pelo que lhe deve a minha saúde, o J. A. E também, símbolo das amizades que se fazem pela “net” sem nos conhecermos

pessoalmente, a A. P. F. Desde já digo que fica um prato um pouco exótico. Experimente e logo vê.

4 postas de peixe espada preto, farinha de milho q. b., azeite q. b., 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cs de mel de cana, 3 cs de vinagre, 1/2 copo de vinho da Madeira seco, 1/2 banana, 1 folha de louro, sal, pimenta, sumo de limão, segurelha.

Temperar as postas de peixe em sal, pimenta e sumo de limão e deixar uma hora no frigorífico. Passar por farinha (de preferência farinha de milho), fritar em pouco azeite, de um lado e outro, e retirar, mantendo quente. Alourar no azeite cebola e alho picados muito fino, com uma folha de louro que se retira no fim. Juntar o mel de cana, o vinagre, o vinho verde da Madeira (hoje um produto raro e de luxo, que se pode substituir pelo chamado Madeira seco), temperar com sal, pimenta e bastante segurelha e deixar engrossar, sem caramelizar completamente. Esmagar bem meia banana e juntar ao molho, mexendo bem para homogeneizar. Deixar ferver alguns minutos, juntando um pouco de água se necessário e cobrir as postas fritas com este molho. Acompanhar com batatas salteadas ou, se quiser dar um estilo mais madeirense, com milho frito: uma papa grossa de milho moído cozido em pouca água temperada com sal e salsa picada que, depois de fria e dura, se corta aos cubos e se fritar.

### **Peixe frito com molho de tomate e com temperos açorianos**

Garoupa pequena, em postas, para 4 pessoas, 1 dl de vinagre, 4 dentes de alho, 2 tomates ou 4 cs de polpa de tomate, sal, pimenta, louro, malagueta, colorau e açafior (ou uma pitada de açafão amarelo).

Usar, de preferência, garoupa pequena das ilhas, podendo também usar outros peixes próprios para fritar (peixe espada, pescada ou robalo de tamanho médio, sargo, goraz pequeno, etc.). Marinar o peixe em vinagre com os dentes de alho picado e pisado, sal, pimenta, louro, malagueta, colorau e açafior. Passar por farinha (de preferência farinha de milho) e fritar. Juntar a marinada e o tomate picado ou em polpa a parte do azeite ou óleo de fritar e apurar. Cobrir o peixe com o molho e acompanhar com batatas cozidas simples ou cortadas aos cubos e salteadas com salsa picada.

Uma alternativa de acompanhamento, genuinamente micalense, que se usa tipicamente para os chicharrinhos (nome local de uma variante, para mim muito melhor, do nosso carapau do continente) é a das batatas com malagueta (ver Acompanhamentos).

### **Pudim de peixe**

Restos de peixe ou peixe cozido, 3 cs de azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 tomate grande, 1 pão grande, leite q. b., 3 ovos, 10-12 azeitonas verdes, sal, pimenta branca, noz moscada e sumo de meio limão, 2 hastes de salsa e, se tiver, um raminho de cerefólio.

Fazer um refogado de cebola picada, alho, tomate, louro e salsa (ou tomilho) e cerefólio. Picar no moinho e juntar os restos de peixe, bem desfiados, o miolo de pão embebido em leite quente e bem escorrido, 3 ovos batidos e as azeitonas descaroçadas e cortadas aos pedaços.

Temperar com sal, pimenta, noz moscada e sumo de limão. Se necessário, para massa consistente, acrescentar um pouco de farinha. Assar em forma untada e servir frio, barrado com maionese e acompanhado por uma salada. Pode-se cobrir o pudim com umas rodela de ovo cozido e enfeitar com um raminho de salsa.

Como variante, em vez das azeitonas, pode-se usar alcaparras.

### **Raia escaldada com molho de pimenta verde**

2 asas grandes de raia, 5 dl de “fumet” de peixe ou caldo de peixe, 1 copo de vinho branco, sal, pimenta, 1 ramo pequeno de salsa. Para o molho: 1,5 cs de margarina, 1,5 cs de farinha, 10-12 grãos de pimenta verde.

Fazer um “fumet” (ou, no dia a dia, um caldo de peixe com legumes, temperado com sal, pimenta e um ramo de salsa) e adicionar o vinho branco. Juntar as asas de raia, deixar voltar ao ponto de fervura e desligar logo o lume. Tapar a panela e deixar cerca de 5 minutos, até o peixe estar cozido. Retirar o peixe. Preparar o molho: fazer um aveludado de peixe (ver a receita no capítulo de Molhos) com um roux louro de margarina e farinha e com 4-5 dl do caldo de cozer a raia, coado, e temperado com a pimenta verde, não moída. Deixar a pimenta no molho a ferver, durante dois minutos, para dar gosto. Cobrir o peixe com o molho e servir com batatas cozidas e legumes.

Pode-se usar também postas finas de cação ou de solha ou pregado.

### **Salmão de escabeche**

Se arranjar salmão genuíno, escocês ou escandinavo, obviamente que não o vai preparar assim. Aconselho um salmão cozido no ponto certo, com molho holandês ou do mesmo tipo. Quando estive na Escócia e amigos meus, mais do que uma vez, me serviram o inigualável salmão dos rios frios das Highlands, serviam-no pura e simplesmente cozido, com batatas. Era excelente, mas acho que a minha sugestão de um molho holandês não fica nada mal.

Mas o salmão que comemos todos os dias é artificial e de sabor muito dificilmente comparável. Justifica algumas variações, como esta de escabeche.

Cortar o salmão em postas finas. Se já vier em posta, cortar cada uma em duas, a todo o comprimento. Cozer em “fumet” ou caldo de peixe. Preparar um escabeche para peixe (ver o capítulo de Molhos), acrescentando um pouco do “fumet”. Derramar sobre o peixe, a cobrir e deixar no frigorífico até ao dia seguinte. Servir com uma salada fria de batata (ver Saladas).

### **Salmonetes em papalotes no forno com cebola e vinho branco**

São o meu peixe preferido, que só por razões económicas não como todas as semanas (se calhar, também me fartava). A forma de que mais gosto de os comer é à setubalense, com o molho do fígado e de sumo de laranja. O problema é que, na peixaria, já os vendem arrançados (consertados, como se diz na minha terra) e sem o fígado. Acabo por os fazer, às vezes, assados em papalotes, num pouco de gordura e vinho branco, com poucos temperos, para realçar o gosto.

4 salmonetes, 1 cebola, 2 dentes de alho, 4 cs de manteiga magra, 1,5 copo de vinho branco, 1 cs de cebolinho picado, 1 limão pequeno, 1 laranja, sal e pimenta branca.

Picar fino a cebola e o alho e ferver em meio copo de vinho branco, reduzindo até metade. Untar uma assadeira com metade da manteiga. Cortar quadrados de papel de alumínio e colocar a redução de cebola e alho. Colocar sobre esta cama os salmonetes, temperados com sal e pimenta. Cobrir com o resto da manteiga, às lascas, uma rodela fina de limão, meia rodela de laranja, polvilhar com o cebolinho (na falta, salsa picada) e regar com o resto do vinho branco. Se a sua peixeira lhe vender fígados de tamboril, juntar um pedaço de cerca de 2 cm de lado. Levar ao forno a assar.

Numa versão simplificada, mas inferior, pode assar os salmonetes de outra forma: untar a assadeira com metade da manteiga e juntar, espalhando, a redução de cebola e alho. Cobrir com o limão e a laranja, polvilhar com o cebolinho e colocar sobre esta cama os salmonetes, temperados com sal e pimenta. Cobri-los com o resto da manteiga, às lascas, regar com o resto do vinho branco e levar ao forno a assar, regando se necessário, de vez em quando, com o molho e sem deixar secar o peixe.

Algumas notas para os apreciadores de salmonetes: indico a manteiga (dietética, como uso sempre), apesar das precauções de saúde. Este é um prato em que me parece que o azeite deixa um gosto forte demais. O ideal será mesmo a manteiga, se a pode usar. Quanto ao vinho branco, já que pagou bem pelos salmonetes, use um branco seco de boa qualidade. Se quiser e tiver, pode juntar também um pouco de vinho do Porto, do Pico ou da Madeira, secos.

### **Salmonetes embebidos em leite e fritos**

Outra maneira de “tirar o chapéu” a S. Exa. o salmonete, nada mais simples e nada melhor. Dar uns golpes pouco profundos aos salmonetes e deixá-los meia hora em leite quente com um pacote de natas. Escorrê-los muito bem, polvilhar com sal e pimenta, passar ligeiramente por farinha e fritar em manteiga (obrigatório, que se vá a dieta) a lume médio. Servir cobertos com uma fatia de limão com manteiga “maître d’hôtel” e com batatas cozidas, aos cubos grandes ou, melhor, torneadas, e outro legume.

### **Trutas escaldadas com “court bouillon” ligado**

Já lá vai o tempo das boas trutas genuínas. Comia-as em criança, das ribeiras de S. Miguel, de água rápida, muito fresca e de rica vegetação. Gostava imenso, ou ia pela opinião do meu pai que era lei para mim, e tenho saudades. Fora quem tenha ainda um amigo pescador de trutas, contentemo-nos com as de viveiro.

Mesmo descontando essa natureza artificial, há viveiros e viveiros. Não falando agora dos excelentes viveiros das Furnas, em S. Miguel, e do Ribeiro Frio, na Madeira, temos cá os do Zêzere. Uma truta de escabeche da Pousada de Manteigas, apesar de viveiro, não tem comparação com o que podemos fazer com as trutas do supermercado. Mas, para mim, a melhor forma de comer uma truta ainda é a da clássica “truite au bleu”, acompanhada com um bom molho holandês. Para isto, é essencial que elas estejam vivas e sejam cozinhadas logo a seguir à pancada mortal. Na falta de tudo isto, esta minha receita é uma adaptação menor,

usando o “court bouillon” típico da “truite au bleu” como base para um molho que disfarce um pouco a insipidez da truta que por aí compramos.

4 trutas, 1/4 l de vinho branco, 3 colheres de sopa de vinagre, 0,5 dl de azeite, uma cebola, 3 dentes de alho, rama de alho francês, aipo, uma cenoura, 3 gemas, 2 cs de nata, sumo de meio limão, 3 cravinhos, louro, salsa, tomilho, sal e pimenta.

Juntar o vinho branco a 3/4 l de água, com o vinagre, o azeite, a cebola picada com cravinho, os dentes de alho esmagados mas não pelados, rama de alho francês, aipo, cenoura, louro, salsa, tomilho, sal e pimenta. Se fizer uma refeição mais simples, pode dispensar alguns dos legumes, se não os tiver, nomeadamente o aipo e a rama de alho francês. Cozer durante meia hora, apagar o lume e juntar a truta. Se necessário, voltar a aquecer até começar a ferver, apagar novamente o lume e deixar cozer a truta, com o lume apagado e a panela tapada, durante cerca de 5 minutos. Depois de removido o peixe, coar e engrossar parte do molho com as gemas misturadas com nata e sumo de limão, até consistência cremosa. Servir a truta com o molho, acompanhada com batatas cozidas simples.

### **Trutas em papelotes**

Baseada numa receita mais simples da minha grande amiga e comadre, e excelente cozinheira, P. C., infelizmente desaparecida prematuramente, uma belga encantadora que era mais portuguesa que muitos portugueses.

4 trutas, 3 cs de azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, 50 g de bacon, 100 g de cogumelos, sumo de limão, 2 cs de nata, 2 cs de vinho branco, noz moscada, salsa picada, sal e pimenta branca.

Molhar as trutas com sumo de limão, temperar com sal e pimenta branca e deixar uma ou duas horas no frigorífico. Preparar o recheio: saltear num pouco de azeite cebola picada ou alho francês às rodelas finas, bacon aos cubos pequenos, alho e cogumelos picados, sal, pimenta, noz moscada e salsa picada. Regar com a nata, vinho branco e sumo de limão e deixar apurar. Cortar folha de alumínio em quadrados suficientemente grandes para embrulhar cada truta, untar com um pouco de azeite e embrulhar bem, ficando bem vedado, cada truta recheada com o recheio escorrido. Levar ao forno, cerca de meia hora. Servir nos papelotes, enfeitados com ramos de salsa. Em homenagem à minha amiga belga, acompanhar com um “stoemp” suave (ver acompanhamentos).

## CARNES, AVES E CAÇA

Sendo maior apreciador de carnes do que de peixes, tenho muito mais receitas minhas de aves e carnes do que de peixes, mas, para equilibrar os capítulos deste livro, fiz apenas uma selecção das minhas receitas de carne. Tenho, como originais, muitas mais. O problema é conseguir a boa carne, e não me venham com os orgulhos pátrios em relação às nossas raças bovinas. Aliás, tanto ou mais importante do que a raça é a qualidade do pasto. Por isto é que a banal raça turina, mais de leite do que de carne, dá a excelente carne açoriana – mas que já foi melhor. Por isto, hoje, vou muito mais vezes a banais restaurantes argentinos e brasileiros só pela qualidade da carne, não pelas confecções, que as faço melhor. E, em Nova Iorque, para quem aprecia carne, qualquer banal “fast food” de T-bones vale bem muitos dos nossos restaurantes.

Uma nota inicial: talvez esteja errado, mas julgo que as carnes permitem uma variedade maior de acompanhamentos ou guarnições do que os peixes, que, pelo seu sabor mais ténue, não podem ser abafados por acompanhamentos de sabor demasiado forte. Por isto, nas receitas de carnes ou aves, raramente indico um acompanhamento ou guarnição, deixando ao leitor a sua escolha, segundo o seu gosto, a sua imaginação e também, segundo o sentido prático que tenho defendido, a natureza da refeição, mais simples ou de maior cerimónia. Como guia indicativo, podem consultar o capítulo deste livro sobre acompanhamentos e guarnições, em que incluo uma listagem de exemplos, clássicos ou meus, de guarnições para carnes e aves.

Há receitas de aves que vão indicadas como de frango, porque é o que mais facilmente se arranja. Mas não se comparam se feitas com uma boa galinha ou uma pintada. Mesmo que se tenha que limitar ao frango, tente ao menos comprar um frango do campo, que é fácil de encontrar num bom supermercado ou num mercado tradicional. O frango banal pode ir bem no dia a dia, mas para um jantar de amigos, faça obrigatoriamente uma das substituições que indiquei.

Algumas das minhas receitas prescrevem uma marinada da carne, de um dia para o outro, em *vinha de alhos*. É um hábito que me ficou da cozinha familiar, mas já em algum desuso entre nós. A minha vinha de alhos, de inspiração açoriana, é a seguinte, para cerca de 1-1,3 kg de carne: dois copos de vinho branco, meio copo de vinagre, uma cebola grande aos gomos, quatro dentes de alho inteiros bem pisados, com casca, 1 c. sobremesa de massa de pimentão ou colorau, uma folha de louro, um ramo de salsa, sal, pimenta preta em grão, pimenta da Jamaica e tomilho. Se tiver, junte uma cs de massa de malagueta; se não, uma c. café de pimenta da Caiena. Às vezes, conforme os pratos, também junto um pouco de cominhos e erva doce. Com alguns pratos, cubro completamente a carne com marinada, acrescentando água. Outras vezes, deixo apenas a quantidade de líquido que indiquei, misturando bem a carne com a marinada, de horas a horas, o que concentra o sabor. Não há regra para isto, é conforme a disposição e o que me vem à cabeça.

Sendo apreciador de um bom bife de lombo, não podia deixar de fazer uma excepção à regra de só apresentar as minhas receitas. Aqui fica também a receita clássica do meu bife preferido, o bife à Marrare. Também gosto muito de um bom bife à café (excepto na moda, para mim inaceitável, até em restaurantes conhecidos de, por causa do nome, incluírem café

no molho) ou do esquecido mas excelente bife à Jansen (posso fornecer as receitas genuínas). Mas o bife à Marrare é que faz as minhas delícias, à custa de uma grande martelada no meu regime dietético. Ainda não consegui inventar nenhum bife de que goste mais do que o Marrare. É um desafio à minha criatividade culinária de que tenho saído sempre perdedor.

A propósito de bifês, devo dizer que sou esquisito e que só em muito bons restaurantes conseguem seguir as minhas indicações. Habitualmente, há o mal passado, o meio passado e o bem passado. Mas a mim dá-me para gostar do “um quarto de passado”: a carne no interior muito rosada e bastante mole, mais mole do que no meio passado, mas um pouco mais seca e sem destilar o suco líquido com sabor a cru do mal passado. Em casa, sei fazê-lo. Imaginam como é? É tudo uma questão de grande habilidade, dependendo de apenas mais ou menos meio minuto de fritura. Se for fazer noutra fogueira, provavelmente falho. Mas isto mostra que, com boa técnica, por vezes mais vale a pena esmerarmo-nos em casa do que ir ao restaurante, mesmo àqueles em que pago uma fortuna para ser bem correspondido nessas esquisitices.

Vem-me também ao teclado uma nota sobre o vinho da Madeira. Tem muito a ver com este capítulo de carnes. Dei por que, em receitas de carnes inventadas ao longo de muitos anos, uso com frequência Madeira. Talvez isto me tenha vindo dos meus tempos na França e na Suíça. Mas isto não é muito elogioso, porque o Madeira que então lá se vendia era uma zurrapa só para a cozinha. A minha exigência com o Madeira vem de tempos antigos, em que usufruí como herança de família uma excelente garrafeira de Madeiras (que saudade, ao tempo que já se foi!). Ainda cheguei a beber Madeiras com mais de um século, incluindo vinhos de “torna viagem”. Inesquecível! Mas tudo isto vem a propósito do grande desconhecimento que há cá da qualidade do Madeira. Assim como se protege muito bem o Porto, devia ser proibido vender-se os secos, melódicos, doces e quejandos. Madeira, para mim, é só verdelho, sercial, bual e malvasia (e, já agora, o quase não encontrável terrantês ou o listrão de Porto Santo).

A propósito de vinho da Madeira, lembro-me de dois tristes episódios. Numa daquelas excursões típicas, terminava-se com uma visita a uma casa de vinho bem conhecida, que não vou nomear. O vinho que serviram era incrivelmente medíocre. Não é assim que se faz a valorização do vinho da Madeira – mas o que é verdade é que os turistas gostaram, portugueses incluídos. O segundo episódio ainda foi pior. Estava num hotel com grandes obrigações onde passo normalmente as minhas férias madeirenses (se tenho subsídio de férias para que é senão para o gozar bem?) e, depois do jantar, pedi expressamente um bual. Quando o empregado me serviu, mandei o vinho para trás. Veio o chefe do bar, que teimou comigo que aquilo era o que eu tinha pedido, ao que lhe respondi que ainda sabia distinguir muito bem um bual do chamado meio-doce. Vale (como dizem “nuestros hermanos”) que, no dia seguinte, o gerente alemão do hotel me ofereceu, com pedido de desculpas, uma garrafa de um velho e excelente bual, que não fazia parte da lista e que talvez tivesse mandado comprar de propósito. Um comportamento de má hotelaria compensado por um comportamento de bom profissionalismo. Ficámos quites e continuo a privilegiar esse hotel para as minhas férias.

Concluindo, vejam que, em algumas receitas, prescrevo um Madeira sercial ou um bual. É um requinte, para puristas de alta exigência de qualidade. Na prática, quando tenho uma boa garrafa desses vinhos de casta genuína, não os desperdiço com a cozinha, por muita qualidade

que pretenda que ela tenha. Uso no dia a dia os Madeiras correntes. Parece-me razoável: será que os grandes cozinheiros da nossa praça usam um grande vintage como vinho do Porto de cozinha?

Finalmente, uma nota acerca da carne de vitela. Tenho neste livro muitas receitas de “carne” que, simplesmente, significam qualquer carne bovina, de vitela, de novilho ou de vaca, de boa qualidade. Mas algumas das minhas receitas, aquelas em que indico expressamente vitela, são exigentes. Em princípio, são imaginadas para se usar a vitela ainda não desmamada, melhor dito o bezerro, que só se consegue arranjar junto de talhantes amigos. Se não conseguir, paciência, mas tente ao menos a vitela mais tenra e clara possível.

### **Almôndegas de carne com molho de cerveja e mostarda**

1 kg de carne picada, 100 g de toucinho com carne, 2 rodelas grandes de chouriço, 1 cebola, 1 cenoura, 3 dentes de alho, 2 ovos, 1 cerveja “ale” ou “weissbier”, 1 dl de vinho branco, 1 cs de mostarda, farinha q. b., sal, 1 folha de louro, pimenta preta moída, 4 cravinhos, noz moscada, tomilho.

Moer o toucinho (na falta, 3 cs de banha), o chouriço e o alho. Misturar com a carne picada, os ovos, um pouco de vinho branco e farinha, o suficiente para ficar uma mistura bem ligada. Temperar com sal, pimenta preta, noz moscada e tomilho. Amassar muito bem com o punho (bom treino para um pugilista; quanto mais batidas, mais tenras ficam as almôndegas!), para amolecer a carne e ficar a massa muito bem ligada. Formar as almôndegas, relativamente pequenas e passá-las por clara de ovo e a seguir por tosta ralada. Fritar durante pouco tempo, só até corar bem a superfície e escorrer bem sobre papel absorvente. Cozê-las a lume baixo em caldo com uma cebola picada com cravinho, sal, pimenta preta, uma cenoura, um ramo de salsa, uma folha de louro e, se tiver, talo ou rama de aipo, cobrindo as almôndegas com cerveja, de preferência “ale” ou “weissbier” (ver nota na receita de arenque assado em molho de cerveja). Quando estiver quase pronto, retirar do lume, remover as almôndegas, coar o molho, acrescentar uma cs de mostarda e engrossar, depois de reintroduzidas as almôndegas, com um aveludado de carne bem espesso (ver o capítulo de molhos).

Acompanhar com puré de batata, “stoemp”, “rösti” ou arroz, à escolha.

Se tiver preocupações dietéticas, sugiro que use “manteiga” de baixas calorias em vez da banha e que dispense o passo de fritura das almôndegas, cozendo-as sem as passar por clara de ovo e tosta ralada. Mas não fica a mesma coisa.

Esta receita pode-se adaptar a carne em cubos ou a língua. Neste caso, fritam-se moderadamente os cubos de carne ou as fatias de língua escaldada e pelada e cozem-se no caldo, tal como descrito na receita. No caso destes ingredientes, o caldo deve incluir bacon aos cubos, alho pisado, cravinho e noz moscada.

### **Almôndegas de carne em molho poulette**

1 kg de carne picada, 100 g de bacon, 4 cs de manteiga (ou margarina dietética anti-colesterol), 1 cebola, 1 cenoura, 3 dentes de alho, farinha q. b., 1 dl de vinho

branco, 1 ovo e 3-4 gemas, sumo de meio limão, sal, pimenta preta moída, 4 cravinhos, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa pequeno, 1 cs de estragão picado.

A preparação das almôndegas é uma variante da receita anterior. Amassar muito bem a carne, o bacon moído, 1 cs de manteiga, o alho picado muito fino, o vinho branco, a farinha em quantidade suficiente para massa consistente e seca, um ovo, sal e pimenta preta. Moldar em almôndegas pequenas, com não mais do que 3 cm de diâmetro. Cozê-las, em lume brando, em caldo com miúdos de galinha (para facilitar, no dia a dia, com 2 cubos de caldo industrial), uma cebola picada com cravinho, a cenoura, a salsa e o louro, sal e pimenta preta. Se tiver, junte também dois talos de aipo. Retirar as almôndegas e preparar o molho. Aquecer em lume brando, mexendo sempre, as gemas com 5-6 dl do caldo de cozer as almôndegas. Juntar o sumo de limão e, continuando a mexer, juntar 3 cs de manteiga. Temperar com o estragão picado e aquecer as almôndegas no molho. Servir com puré de batata ou outra guarnição à base de batata (ver Acompanhamentos e Guarnições).

Como na receita anterior, faço também uma outra versão desta receita, de melhor resultado, mas mais agressiva para o regime dietético. É a tradição familiar das almôndegas da minha infância, o prato obrigatório do meu jantar de aniversário. Antes de cozer as almôndegas, passar por clara de ovo, farinha e tosta ralada e fritar até bem alouradas. Seguir com a mesma receita, a partir da cozedura em caldo.

Esta receita adapta-se muito bem a almôndegas de frango, preparadas com a carne desossada de um frango grande. Neste caso, não tenha receio de carregar um pouco mais na dose de bacon ou em substituí-lo por umas rodelas de um bom chouriço.

### **Arroz de chouriço e berbigão**

Como disse, desejo que este livro tenha fins variados, da cozinha do dia a dia até à refeição mais requintada. Por isto, incluo uma receita “à la minute” muito banal e nem sequer com qualquer qualidade notável, mesmo até com o uso de ingredientes medíocres, como o berbigão de conserva. Faço-o porque tem para mim um valor afectivo. Era um prato de que gostava muito em miúdo e, depois, por ser um prato predilecto dos meus filhos crianças. Um cozinheiro também se faz com estas banalidades.

1,5 chávena de arroz carolino, 1 chouriço pequeno ou meio chouriço grande, 2 latas de berbigão de conserva, 1 cebola, 2 dentes de alho, 4 cs de azeite, 2 cs de polpa de tomate, 1 folha de louro, 1 haste de tomilho, 4 grãos de pimenta da Jamaica, 1 c. sobremesa de massa de malagueta ou 1/2 c. café de pimenta da Caiena, sal e pimenta preta.

Refogar no azeite a cebola e o alho picados, com a folha de louro. A meio do refogado, juntar o chouriço, em cubos pequenos. Deixar mais 2-3 minutos e juntar a polpa de tomate, a refogar durante mais cerca de 3 minutos. Saltear bem o arroz neste refogado e juntar 2,5 chávenas de água, os berbigões escorridos e os temperos. Deixar cozer durante 12-13 minutos, conforme o tipo de arroz.

## **Assado lacado de porco**

1 kg de lombo ou perna de porco, manteiga ou margarina q. b., 3 cs de mel, 3 cs de vinagre, 1 cs de polpa de tomate, 1 c. café de molho Worcestershire e uma boa pitada de pimenta da Caiena (ou piri-piri). Para a marinada: 1/2 l de vinho branco, 3 cs de vinagre, 2 dentes de alho esmagados, sal, pimenta preta em grão, uma folha de louro, um ramo de salsa e 4 cravinhos.

De preferência, deixar o lombo ou perna de porco a marinar de um dia para o outro em. Se, no dia a dia e na falta de tempo, a usar directamente para assar, temperar a carne com uma pasta pisada de alho, sal, pimenta. Colocar num recipiente bem untado com manteiga ou margarina, juntar parte da marinada (ou um copo de vinho branco, no caso de não se ter marinado o lombo), cobrir com algumas lascas de manteiga ou margarina e assar durante cerca de 20 minutos. A partir deste tempo, deixar apenas um pouco do fundo de assar, para não secar e pincelar frequentemente com molho de lacar: meio copo do caldo de assar, o mel, o vinagre, a polpa de tomate, molho Worcestershire e pimenta da Caiena (ou piri-piri). Servir às fatias, cada uma com uma noz de manteiga Chivry (ver molhos) ou mesmo sem molho, para acentuar o gosto do lacado. Por isto, acompanhar com uma guarnição muito simples, a gosto, como, por exemplo, apenas puré de batata, arroz de manteiga ou alfaces pequenas ou endívias estufadas.

Ver adiante uma receita, relativamente próxima, de pernil assado.

## **Arroz no forno com o destilado de pato assado**

### **(ou arroz de pato diferente, à minha maneira)**

O que por aí vai de arroz de pato! Entrou na moda, como exemplo, em geral não inteiramente respeitador, da cozinha tradicional portuguesa. Como sei que há quem goste muito desse arroz de pato, achei que seria um bom exemplo de como o leitor pode respeitar o seu gosto e, ao mesmo tempo, inovar e dar maior qualidade à sua cozinha. A receita que se segue resultou de alguma elucubração de como melhorar substancialmente este prato tornado banalíssimo e dar-lhe um toque original, sem grande acréscimo de trabalho.

1 pato com miúdos (se não vier com miúdos, um pacote de miúdos de frango), 2 chávenas (3 dl) de arroz carolino, 100 g de bacon, 3 cebolas, 6 dentes de alho, 1/2 cenoura, 3,5 cs de azeite, 1 cs de manteiga, 1 ramo pequeno de salsa, 2 folhas de louro, 1 raminho de tomilho, 1 c. café de erva doce moída, sumo de meio limão, 1 c. chá de mel, 1 cs de vinagre, 1 cs de aguardente, 1 cs de polpa de tomate, sal, pimenta branca e pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica, 1 c. café de mostarda, 1 c. café de molho Worcestershire.

Fazer uma canja com os miúdos, uma cebola, meia cenoura, salsa, louro, sumo de limão, sal e pimentas. Preparar uma pasta com 1 cs de manteiga ou margarina, 2 dentes de alho pisados, tomilho, erva doce, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica, mostarda e molho Worcestershire. Retirar o excesso de gordura ao pato, untá-lo bem com esta pasta e introduzir no interior uma cebola, 1 folha de louro e o fígado, depois de pronta a canja. Pôr o pato assim temperado na prateleira mais baixa do frigorífico, até tudo o resto pronto. Preparar entretanto a mistura de regar o pato: misturar bem 1 cs de azeite em que se pisou muito bem 2 dentes de alho, o mel,

o vinagre, a aguardente, a polpa de tomate e pimenta preta. Refogar no resto do azeite uma cebola picada e dois dentes de alho picados, sem fritar demasiado. A meio, juntar o bacon aos pedaços (se quiser usar presunto, salpicão ou paio alentejano, melhor ainda). Juntar o arroz – como digo na listagem, arroz carolino, para embeber bem e não arroz agulha – e dar umas voltas, até translúcido. Retirar do lume e colocar o arroz, o refogado e o bacon num recipiente apropriado de ir ao forno. Por apropriado entendo, em condições óptimas, um que tenha mais ou menos a forma e a área do pato e que seja razoavelmente alto, para que o arroz e mais o caldo só ocupem metade a dois terços da altura. Mas isto é um requinte. Na prática, tente ir nesta onda, mas tanto quanto puder. Adiante, dou alternativas. Temperar o arroz com um ramo de cheiros picado (por exemplo, salsa, estragão, cebolinho e tomilho, ou, para uma nota mais portuguesa, poejo e carqueja, se arranjar) e cobrir com meio litro da canja. Montar o conjunto: se o recipiente do arroz for como descrevi, fazer sobre ele uma malha de espetos de assar e, sobre estes, colocar o pato, bem separado do arroz. Se não, pôr o recipiente do arroz no tabuleiro do forno e o pato na grelha untada, um nível acima do topo do recipiente de arroz. Assar durante cerca de 40-45 minutos, a temperatura que não seque demasiadamente o arroz (180°-190°). De dez em dez minutos, depois do pato alourado, regar ou pincelar bem o pato com a mistura de regar (aqui é que esta receita complica em relação ao habitual, mas é o preço a pagar pela diferença). Antes de servir, remover a carne do pato e servi-la às fatias sobre o arroz. Ao menos nisto, concordem em que inovei! O pato vai por cima do arroz e não no meio, como é uso. E sem chouriço de dar trabalho ao dente. Pode-se juntar algumas azeitonas pretas.

Este prato deve ser feito com o mínimo de gordura, a untar o pato ou no refogado. Mesmo assim, com a gordura do próprio pato, e já me tem acontecido, o arroz pode ficar excessivamente gordo e precisar de ser bem escorrido. Como alternativa, pode-se primeiro escalar o pato, com a pele bem seca, numa frigideira grande siliconada até ele escorrer boa parte da gordura, que se aproveita para os outros fins. Pode-se também assar o pato à parte, da mesma forma que descrita na receita e aproveitar apenas uma pequena parte da gordura do assado do pato para temperar o arroz. Estão aqui várias ideias, que já experimentei, e talvez mais algumas de que não me lembro já. Experimente e tente variar em relação ao já insuportável arroz de pato que anda por aí.

### **Assado de três carnes, cada uma aromatizada de sua forma**

Não é uma receita para o dia a dia. É cara, trabalhosa e exige tempo. Mas creio que é original para um jantar de amigos feito com cuidado e sem pressas, mostrando-lhes que também sabe fazer “alta cozinha”. E, se lhes disser com alguma subtilidade que passou um dia na cozinha em sua honra, garanto que ficam maravilhados. Tenho um grande amigo que me diz sempre isto e em grupo de amigos, em relação á primeira vez que o convidei á mulher e a ele para um jantar. "E não querem saber que o João passou uma tarde inteira a fazer-nos o jantar?". Esta receita tem sido sempre um sucesso nos meus jantares de amigos de estimação.

500 g de peitos de frango do campo, 500 g de lombo de porco, 500 g de carne de vaca para assar, miúdos de um frango, 4 cebolas (se conseguir chalotas, 8 chalotas), 2 cenouras, 3 talos de aipo, 1/2 couve lombarda, 5 dentes de alho, 70 g de bacon, 4 ovos, 3 cs de manteiga, 1 ramo pequeno de salsa, 1 ramo de salva ou

de alecrim, 1 raminho de estragão, 10 cogumelos grandes, 1,5-2 pães grandes, saloios, 100 g de nozes (ou avelãs, pinhões ou pistáchios, à escolha), 1 tira de casca de limão, 1 copo de vinho branco, 1 dl de vinho do Porto, 1 cálice de aguardente, 2 cravinhos, 4 grãos de pimenta da Jamaica, sal, pimenta branca, pimenta preta.

Semi-cozer as carnes separadamente, em caldos de legumes, como indicados a seguir, em que os legumes ou outros ingredientes cozeram durante meia hora. Ferver o frango durante 5 minutos em água com uma cebola, uma cenoura, os miúdos, um ramo pequeno de salsa, casca de limão, sal e pimenta branca. Ferver a carne de porco, durante 8 minutos em água com um copo de vinho branco, 1 cebola picada com cravinho, 2 dentes de alho esmagados, 1 cenoura, sal, pimenta preta e um ramo de salva ou de alecrim. Ferver a carne de vaca, durante 12 minutos, em água q. b. com 1 cebola, 2 dentes de alho, os talos de aipo, os cogumelos aos quartos, pimenta preta, pimenta da Jamaica, um raminho de estragão, 1 dl de vinho do Porto e 1 cálice de aguardente (muito importante: todo este caldo sem sal!). Remover as carnes, escumar e coar bem os caldos e reservá-los. Guardar os fígados de frango. Quando arrefecidas as carnes, cortar os peitos de frango, a carne de porco e a carne de vaca aos cubos pequenos, de 1,5 cm. Polvilhar os cubos de carne de vaca com um pouco de sal fino. Entretanto, deixar reduzir até molho muito espesso e gelatinoso o caldo de vaca. No fim, devem ficar apenas 2-3 cs. Preparar a pasta de envolver as carnes: esfarelar bem o miolo de pão e embebê-lo num pouco de caldo do frango. Moer com a manteiga o bacon, 1 cebola pequena picada e 3 dentes de alho. Derreter ao lume baixo esta mistura, sem deixar queimar e misturar o pão, bem escorrido e o fígado do frango, bem esmagado e as nozes moídas. Juntar os ovos batidos, corrigir o tempero, juntar ervas bem picadas (salsa, tomilho e estragão) e deixar secar, durante cerca de 15 minutos, a lume baixo, sem ferver, mexendo sempre. Este recheio deve ficar muito consistente, a colar queimado ao fundo da panela. Depois de arrefecer, formar um rolo com esta massa e com os cubos das três carnes, deixando por fora a mistura de pão, que deve ser em quantidade para envolver completamente as carnes. Envolver completamente com bastantes folhas de couve lombarda, atar e levar a forno médio durante cerca 45 minutos, até a couve estar bem crestada. Fazer um molho colorido: preparar um roux escuro de 2 cs de manteiga e 2 cs de farinha e molhá-lo com metade do caldo de frango e metade do caldo de porco, para aveludado. Rectificar o tempero e juntar 2 cs de vinho do Porto. Ferver até boa consistência e acrescentar a redução do caldo de vaca, em quantidade que não resulte em sabor muito excessivo dos temperos da redução. Rejeitar as folhas de couve e servir o assado, coberto com algumas fatias muito finas de presunto, regado com um fio do molho e polvilhado com estragão picado. Servir à parte o resto do molho.

Acompanhar com uma guarnição para carnes elaborada (ver o capítulo de Acompanhamentos e Guarnições). A que uso mais frequentemente com este assado são batatas torneadas e assadas, tomates cereja assados depois de molhados em azeite com manjerição, e cebolinhas (ou cebolas aos gomos) glaciadas até quase caramelizadas. Se quiser usar só legumes, substitua as batatas por couves de Bruxelas ou couve-flor miniatura, cozidas e salteadas.

## Bife à Marrare

Transcrição da receita recolhida por Olleboma (“Culinária Portuguesa”, edição do autor, sem data – anos trinta?):

“Para 1 pessoa: 1 fatia de carne de 150 g de pojadouro ou alcatra que tenha estado no frigorífico durante 5 a 6 dias, ou uma fatia de lombo que poderá estar o mesmo tempo no frigorífico mas que se for de rês nova não precisa de mais de 1 a 2 dias; 50 g de manteiga fresca; 0,5 g de sal; 1 decigrama de pimenta moída; meia dúzia de gotas de sumo de limão; algumas colheres de leite.

Esta preparação é bem simples de executar, estando o segredo do bom resultado que se pretende numa acção mecânica e no emprego dos melhores produtos.

Toma-se uma frigideira pequena de cabo onde caiba bem a fatia de carne que deve estar bem limpa de peles e gorduras e bem batida, põe-se ao lume a frigideira e quando bem quente deita-se nela 10 g de manteiga; em esta estando a ferver, junta-se o alho e a carne que se deixa corar, virando-se do outro lado por outro tanto tempo, tira-se a seguir a frigideira do lume e a carne que se põe na estufa. Deita-se na frigideira o sal e a pimenta, levando-se novamente ao lume, que deve estar bem forte, juntando-lhe o resto da manteiga, aos bocados e algumas colheres de leite mexendo-se a frigideira pelo cabo de trás para diante e de diante para trás sem parar. O molho vai-se ligando e engrossando. Estando em boa consistência, junta-se 5 a 6 gotas de limão, voltam os bifos para aquecer, deitando-se no prato de serviço, que deve estar bastante quente. Este bife é muito apreciado por ter bastante molho saboroso e sobretudo se a carne for tenra. Se a carne tiver pouco sangue pode juntar-se quando se deita a manteiga uma colher pequena de farinha de trigo crua ou levemente torrada no forno.”

Esta excelente receita merece-me alguns comentários. Em primeiro lugar, esqueça-se o último período. Acho que, se a carne não for da melhor qualidade, não vale a pena fazer um bife à Marrare. Apesar de Olleboma indicar vários tipos de carne, só faço este bife com boa carne de lombo, até porque só o preparo de vez em quando, por razões de saúde e não quero desperdiçá-lo. Parece-me depreender-se da receita que a fritura do bife é a lume muito forte. Não o faço, para não queimar a manteiga, o que sabemos hoje ser um veneno. Começo durante um minuto a lume forte, alourando bem a carne de um lado e outro, mas depois baixo o lume para médio e não deixo queimar a manteiga. Uso só pimenta preta, moída grosso e exagero um pouco no limão em relação à receita. Olleboma esqueceu-se de indicar a quantidade de alho; não uso mais do que meio dente esmagado e picado às lascas finas por pessoa. Finalmente, a minha principal modificação é que, em vez de leite, uso nata misturada com igual quantidade de leite.

Com tudo isto, não se pode dizer que seja um bife muito dietético. Mas, para este prato, sugiro que se faça uma excepção de qualidade e se use mesmo manteiga. Compense nos dias seguintes com um regime anticolesterol mais apertado! E, como acompanhamento, apenas umas batatas fritas, obviamente não congeladas, em palitos grossos (cerca de um centímetro), feitas com grande esmero e no ponto certo de fritura. Tenho um ritual com este bife. Começo com uma vichissoise (ou a minha sopa fria de cebola e leite), a fazer entrar o gosto da nata. A seguir, sua excelência o bife à Marrare. Depois deste bife, para mim, não há sobremesa, apenas um café e uma boa aguardente velha. Dias não são dias, lá dizia a minha avó.

A propósito, recomendo vivamente que comprem o livro de Olleboma, para mim uma das “bíblias” a ter numa cozinha. Tenho, com muita estimação, a primeira edição, esgotada há dezenas de anos, mas creio que há uma reedição recente. Infelizmente, como já tinha o livro, não tomei nota e por isto não posso dar a referência bibliográfica aos meus leitores.

### **Bife de lombo com miscalos ou cilarcas**

4 bifos de lombo (em segunda escolha, da vazia), 500 g de miscalos ou cilarcas (ou pleurotos ou “shitake”), manteiga q. b., 1 dente de alho, 4 cs de nata, sumo de meio limão, sal, pimenta preta, salsa e tomilho picados.

Cortar os miscalos ou as cilarcas em pedaços grandes e saltear em manteiga, temperando com sal, pimenta, salsa e tomilho picados. Ao fim de alguns minutos, juntar 2 cs de natas e sumo de limão e acabar de cozer. Escorrer e manter quente. Entretanto, fritar quatro bifos de lombo em manteiga com o alho picado, temperando com sal e pimenta preta quando já estão ligeiramente fritos. Juntar para o molho parte da gordura de fritar e os sucos dos bifos, com o líquido de cozer os miscalos, com mais 2 cs de nata, juntando um pouco de água se ficar muito grosso. Ligar muito bem, mexendo sempre. Servir os bifos reaquecidos um pouco na frigideira, cobertos com o molho, acompanhado pelos cogumelos e com batatinhas muito pequenas ou torneadas, fritas.

As cilarcas podem ser substituídas por pleurotos ou pelos cogumelos japoneses, “shitake”, deixados em água quente durante cerca de 1 hora. Se tem preocupações de saúde e não quer somar natas e manteiga, pode usar, com um pouco de perda de qualidade, margarina (uso normalmente margarina dietética para cozinha ou manteigas magra de baixas calorias) em lugar da manteiga.

### **Bife com molho de iogurte e cominhos**

4 bifos, 3 cs de azeite ou margarina, 1/2 copo de vinho branco, 1/2 copo de caldo, meio queijo fresco, meio iogurte, 1 c. chá de cominhos, uma pitada de pimenta da Caiena ou piri-piri, sal e pimenta preta.

Fritar em margarina ou azeite os bifos altos, primeiro em lume muito forte, depois mais fraco. A meio, temperar de cada lado com sal e pimenta. Retirar e manter quentes. Levantar os sucos, com o vinho branco. Juntar um pouco de caldo de carne, o queijo fresco esmigalhado (se possível, de cabra), cominhos e pimenta da Caiena ou piri-piri. Desfazer bem o queijo, deixar concentrar e juntar o iogurte, fervendo até ligar. Se necessário, engrossar com maizena. Voltar a colocar os bifos, durante cerca de meio minuto. Servir coberto com o molho e acompanhado com batatinhas fritas ou batatas fritas às rodelas e com tiras de pimentão verde assado.

Pode-se usar com costeletas de vaca ou de porco.

### **Bife com molho de queijo Gruyère**

4 bifos, azeite ou margarina q. b., 2 cs de manteiga, 1/2 copo de caldo, 1/2 copo de vinho branco, 1 cálice de aguardente, 1 cebola, 4 dentes de alho, 2-3 cs de queijo

Gruyère ralado, 100 g de nata, sumo de meio limão, 1 c. sobremesa de mostarda, 1 folha de louro, 1 haste de tomilho, noz moscada, sal e pimenta preta.

Fritar bifos de lombo, grossos, deixando-os rosados no interior. Usar só um fundo de azeite ou margarina, quase que só a untar a frigideira. A meio da fritura, temperar com sal e pimenta. Retirar os bifos e mantê-los quentes. Entretanto, preparar a base do molho: a 1/2 copo de caldo de carne e 1/2 copo de vinho branco juntar a cebola picada e o alho pisado e temperar com tomilho, louro e noz moscada. Ferver bem até reduzir a cerca de metade, coar e misturar o queijo Gruyère ralado. Deixar ferver de novo até derreter o queijo e engrossar com maizena diluída num pouco de água, mexendo bem para ligar bem o molho. Depois de fritos e retirados os bifos, rejeitar a gordura, sem perder os sucos, e substituí-la por manteiga fresca (se não estiver autorizado a comer manteiga, substitua por um produto dietético). Juntar a base preparada antes, diluindo os sucos da fritura e flamejar com um cálice de aguardente. Juntar as natas com sumo de limão (pode dispensar, novamente por razões dietéticas) e, já fora do lume, 1 c. sobremesa de mostarda. Servir com rösti (ver acompanhamentos).

### **Bifes com cebolada de vinha de alhos**

Bifes de cebolada são um prato banal da nossa cozinha, mas que permite algumas variações. Esta é a minha maneira de os melhorar, ao que julgo. Obviamente, não são um prato para servir num jantar de cerimónia, mas quem não gosta deles na cozinha doméstica?

4 bifos, 2 cebolas grandes, 5 dentes de alho, meio copo de vinho branco, 2 cs de vinagre, 2 cs de polpa de tomate, louro, sal e pimenta, alguns grãos de pimenta da Jamaica ou cravinho, uma c. sobremesa de malagueta ou 1/2 c. café de pimenta da Caiena, um ramo de cheiros a gosto.

De véspera, deixar os bifos a marinar numa espécie de vinha de alhos: alho pisado, louro, sal e pimenta, alguns grãos de pimenta da Jamaica ou cravinho, uma c. sobremesa de malagueta, um ramo de cheiros, meio copo de vinho branco, um bom gole de vinagre e água suficiente para cobrir os bifos. Escorrê-los bem da marinada e semi-fritar. Cortar bastante cebola às rodelas finas e picar dois dentes de alho. Refogar em azeite, juntar duas cs de polpa de tomate e um pouco de caldo. Juntar parte da marinada, misturar bem, cobrir com os bifos e deixar apurar. Servir com batatas rústicas ou batatas em leite (ver acompanhamentos) ou com batatas cozidas em caldo e cortadas às rodelas.

### **Borrego estufado com hortelã**

Meio borrego, 1 cebola grande, 1 cenoura, 2 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 2 cs de vinagre, sal, pimenta preta, 6-8 grãos de pimenta da Jamaica, um ramo grande de hortelã.

Alourar ligeiramente a cebola grande picada, a cenoura e os dentes de alho. Voltar o borrego, aos pedaços grandes, e temperar com sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica e bastante hortelã, a notar-se bem o sabor. Molhar com o vinho branco e o vinagre e estufar. Se necessário, no fim, engrossar com um aveludado grosso ou, se quiser simplificar, com maizena diluída em molho do estufado ou num pouco de água fria.

### **Carne assada com molho de uvas**

1-1,3 kg de carne de assar, 2 copos de vinho branco, 1/2 copo de vinagre, 1 cs de azeite, 1 cacho de uvas brancas, sal, pimenta, 4 cravinhos e 6 grãos de zimbro.

Marinar a carne no vinho branco, vinagre, azeite, sal, pimenta, cravinhos e grãos de zimbro. Cobrir com pedaços de manteiga ou margarina e assar com a marinada e o sumo de meio cacho de uvas brancas. Engrossar com maizena diluída num pouco de caldo e servir com o resto das uvas salteadas em margarina e regadas com um pouco de vinagre e com um acompanhamento a gosto.

### **Carne assada com vinagre de estragão**

1-1,3 kg de carne de assar, 2 dentes de alho, 4 cs de vinagre de estragão, 1 copo de vinho branco, 1 dl de natas, 2 gemas, margarina q. b., noz moscada, sal e pimenta preta moída.

Temperar a peça de carne de vaca para assar com alho pisado, sal e pimenta preta moída, cobrir com pedaços de margarina e assar em recipiente untado com margarina, regando com o vinagre de estragão. Se o molho começar a secar, juntar só um pouco de água, não de vinagre, para não ficar demasiadamente ácido. No fim, passar o molho para um tacho, juntamente com o fundo diluído num pouco de água quente, remover o excesso de gordura e ligá-lo com mais um pouco de vinagre de estragão, vinho branco, nata com as gemas de ovo misturadas e temperar com um pouco de noz moscada.

O vinagre de estragão é um excelente tempero. Compra-se já preparado em qualquer bom supermercado. Se o quiser preparar, junte a um frasco de vinagre puro de vinho, de boa qualidade, um bom ramo de estragão e deixe passar algumas semanas antes de o começar a usar. Para o dia a dia, se não tiver vinagre de estragão, pode usar esta receita com vinagre simples, de boa qualidade, juntando estragão a gosto (aconselho meia a 1 cs de folhas de estragão picadas).

### **Carne assada em barro**

Consegue-se comprar barro nas floristas ou nas lojas de artigos para artes plásticas. Na época de Natal, para as decorações e os presépios, até os supermercados o vendem. Já me lembrei de que isto é capaz de ficar bom com perna de mamute, mas ainda não consegui experimentar.

1-1,3 kg de carne de vaca de assar, 1 cs de banha, 4 dentes de alho, 3 cravinhos, uma c. sobremesa de pimenta preta em grão, salsa, tomilho e estragão picados, sal, um fio de vinagre e 1/2 cálice de aguardente.

Preparar uma pasta com todos os ingredientes. Untar a carne com esta pasta e deixar 1 ou 2 dias no frigorífico. Forrar toda a carne com barro, com espessura suficiente para não estalar, e assar em forno quente. Em forno normal, a cerca de 200 graus, demora à volta de 2,5 horas. Vê-se que está pronto quando o barro ficar bem cozido e começar a gretar ligeiramente.

Servir com molho Madeira ou qualquer outro molho para assados, suave.

## **Carne assada recheada**

Esta receita para carne de vaca ou de porco recheada permite muitas variantes de recheio. Necessita é de uma faca de lardear. É um instrumento que nem toda a gente tem. Trata-se de uma faca comprida de lâmina curva, em concavidade, ao longo de toda a faca. É nessa concavidade, a todo o comprimento, que se coloca o recheio e se introduz na peça de carne. Ao retirar a faca, fica o recheio metido na carne. Conforme o tamanho da peça e o tipo de recheio, pode-se fazer mais do que um furo, ao longo da maior dimensão da peça.

Recheiar uma peça de vaca ou porco para assar e temperar só com sal, pimenta preta moída e sumo de limão. Assar coberta com lascas de manteiga ou margarina e regado com um pouco de vinho branco. Durante a assadura, acrescentar água aos poucos, se necessário.

Recheios:

1. cubos de queijo misturados com cebola, bacon e alho, sendo estes picados e alourados ligeiramente (menos de um minuto) com salsa picada.
2. cogumelos aos pedaços grandes, escorridos depois de salteados ligeiramente, temperados com sumo de limão e noz moscada.
3. refogado de bastante cebola picada grosso, acrescentado de cornichons às rodelas e temperado com paprica.
4. cubos de maçã salteados e temperados com aguardente, canela e gengibre.
5. pedaços de laranja embebidos em mel e vinagre e temperados com canela.
6. rodelas de aipo alouradas ligeiramente, alternadas com cubos de presunto
7. tâmaras ou ameixas secas, deixadas de molho durante uma hora, num vinho generoso.
8. castanhas cozidas em leite aromatizado com um cálice de licor de anis ou com erva doce.
9. pasta consistente feita de miolo de dois pães pequenos amolecido num pouco de vinho branco e bem escorrido, dois figados de galinha cozidos em caldo e bem esmagados, duas gemas de ovo, uns grãos de pimenta preta e de pimenta da Jamaica bem pisados e pedaços de azeitonas pretas sem caroço. Aquecer num tacho com duas cs de manteiga derretida, mexendo sempre até muito bem seco.
10. aquilo que inventar!

## **Carne com vinho tinto e mirepoix**

1-1,3 kg de carne de vaca, margarina ou azeite q. b., legumes variados para mirepoix, 1,5 cs de polpa de tomate, 0,5 kg de batatas pequenas ou de batata aos cubos, 1,5 copo de vinho tinto, meia cabeça de alho, tomilho, 2 cravinhos e uma pitada de canela. Para a vinha de alhos: 2 copos de vinho branco, meio copo de vinagre, uma cebola grande aos gomos, quatro dentes de alho inteiros pisados, uma folha de louro, sal, pimenta preta em grão, pimenta da Jamaica e tomilho, 1 cs de massa de malagueta (se não, 1 c. café de pimenta da Caiena).

Deixar de véspera a carne, aos cubos grandes, limpa de peles e gorduras, em vinha de alhos. Alourar bem a carne em margarina ou azeite e juntar mirepoix gorda (ver o capítulo de

molhos) e a polpa de tomate. Quando tudo alourado, juntar parte da vinha de alhos. Perto do fim, retirar a mirepoix com um pouco de molho e passar no mixer. Ao resto do molho, juntar batatas pequenas, para alourar e estufar. Entretanto, reduzir muito o vinho tinto com a meia cabeça de alho esmagado (com pele), um pouco mais de tomilho, cravinho e uma ponta de canela. Fazer um roux escuro (ver molhos) e juntar o vinho reduzido e a mirepoix passada, acrescentando caldo até à espessura desejada. Rectificar o tempero de sal e pimenta preta.

### **Carne de porco estufada com alho**

1 peça de lombo ou perna de porco, com 1-1,3 kg, 6 dentes de alho, 4 cs de azeite, 1 cálice de aguardente, sal, massa de pimentão ou colorau, pimenta preta e pimenta da Jamaica, a gosto.

Esfregar bem a carne (lombo ou perna, em peça) com o alho pisado com sal, colorau, pimenta preta e pimenta da Jamaica esmagadas e 1 cs de azeite. Regar com a aguardente e marinar, um dia. Levar tudo ao lume, a estufar, juntando o resto de azeite e meio copo de água, acrescentando mais água, aos poucos, se necessário. No fim, retirar o molho e o fundo dos sucos diluídos num pouco de água quente, desengordurar tanto quanto possível e ligar com um pouco de aveludado ou, como preparação mais simples, juntar caldo e engrossar com maizena.

Em alternativa (mas eu prefiro a receita como descrita acima), pode-se assar no forno, primeiro só em gordura e juntando a marinada e água quando a carne estiver alourada e tratando o molho da mesma forma.

### **Carne de porco estufada com couves de Bruxelas e um toque oriental**

1-1,3 kg de perna de porco, 1 cebola pequena, 1 dente de alho, 1 copo de vinho branco, 300-500 g de couves de Bruxelas, sal, pimenta, gengibre e 2 c. sopa de molho de soja.

Cortar uma peça de perna de porco aos cubos e alourar, em pouca margarina ou óleo. Retirar a carne e refogar, na mesma gordura, a cebola picada e o alho pisado e picado. Temperar com sal, pimenta, gengibre e molho de soja. Acrescentar o vinho branco e juntar a carne, deixando cozer a lume brando, para não secar o molho e juntando água, aos poucos, se necessário. Quando praticamente pronto, juntar as couves de Bruxelas previamente escaldadas e acabar de cozer, não deixando as couves desfazerem-se. No fim, se necessário, engrossar um pouco o molho com um pouco de maizena diluída em água ou em molho arrefecido.

### **Carne de porco frita à maneira rústica**

Deixar a carne, aos cubos relativamente pequenos, a marinar em vinha de alhos (ver a composição na introdução deste capítulo). Escorrer e fritar em banha. Juntar batata frita, aos cubos, bastante salsa picada, parte da marinada e deixar apurar. Como se vê, é uma variante minha, de estilo açoriano, da popularíssima carne de porco à alentejana, sem amêijoas.

### **Carne estufada com cogumelos e mostarda**

1-1,3 kg de carne de vaca, vitela ou porco, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 10-12 cogumelos pequenos, sal, pimenta, 2 cravinhos, 1 folha de louro, 1 c. sobremesa de estragão picado, 1 c. chá de mostarda e sumo de limão

Alourar a carne, aos cubos ou em bife grosso, em azeite. Juntar a cebola e alho picados e deixar alourar. Molhar com o vinho branco, sem cobrir completamente a carne e temperar com sal, pimenta, cravinho, louro e estragão. Juntar os cogumelos às lascas gradadas e estufar em lume brando. No fim, misturar mostarda e sumo de limão. Se quiser, pode engrossar um pouco o molho com maizena ou fécula de batata.

### **Carne estufada com lembrança da alcatra terceirense**

1-1,3 kg de carne de vaca (alcatra), 2 cebolas, 80 g de bacon, vinho branco e manteiga magra, q. b., sal, 10 pimentas pretas em grão, 6 grãos de pimenta da Jamaica.

Numa panela, alourar ligeiramente a carne, aos cubos grandes. Remover e alourar na mesma gordura a cebola às rodela. Colocar em camadas alternadas a carne, a cebola às rodela, bacon aos pedaços pequenos, sal, pimenta preta em grão, pimenta da Jamaica e pedaços de margarina. Regar com vinho branco e deixar estufar a lume muito baixo, com a panela tapada, até apurar o molho. Servir com puré de batata com azeitonas ou arroz branco.

### **Carne de porco com molho de mostarda e zimbro e com chucrute**

Esta receita é uma adaptação da clássica chucrute alsaciana. Uso-a com cubos grandes de carne de porco frita mas também se pode usar com costeletas.

1-1,3 kg de carne de porco, 1 cebola, 2 dentes de alho, 80 g de bacon, 1 cs de farinha, 1/2 copo de vinho branco, 1 cálice de aguardente, 1/2 copo de caldo, 500 g de chucrute (ou uma lata grande), vinho branco e caldo q. b. para cozer a chucrute, 1 c. sobremesa de mostarda, sal, pimenta, 1 folha de louro, 1 cs de salsa picada e 6 grãos de zimbro

Cortar a carne em cubos grandes e fritar só até alourada. Retirar a carne e, na mesma gordura, refogar a cebola picada e os dentes de alho também picados, juntamente com o bacon aos cubos ou fatias muito pequenos. Juntar a farinha, alourar, mexendo com o refogado, juntar o vinho branco e o caldo, mexer para ligar com a farinha e temperar com sal, pimenta, louro, salsa picada e grãos de zimbro. Voltar a colocar a carne e deixar estufar bem, a lume brando. No fim, juntar a mostarda e, se necessário, engrossar o molho com um pouco de aveludado grosso.

Entretanto, lavar a chucrute e cozê-la em caldo e vinho branco, com sal e pimenta preta. Ter em atenção que algumas chucrutes em lata já vêm pré-cozidas.

Servir uma camada de chucrute coberta com a carne regada com o molho. Pode rodear com cebolas pequenas ou cebolas aos gomos e com bolas de cenoura, tudo bem glaciado escuro.

## **Carne estufada em molho de tomate, anchovas e alcaparras**

1-1,3 kg de carne de assar ou de carne de guisar de boa qualidade, azeite q. b., 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 2 tomates médios, 75 g de bacon, 1,5 dl de vinho branco, 1,5 dl de caldo, 1 cs rasa de farinha, 1/2 queijo fresco, 1/2-1 lata de anchovas de conserva, 1,5 cs de alcaparras, sal, pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica, 1 folha de louro, 1 raminho de manjeriço fresco ou 1 cs de folhas de orégãos secas.

Alourar a carne, aos cubos, sem corar demais. Retirar a carne e juntar a cebola picada, o alho, o tomate aos pedaços pequenos, o bacon picado fino e, eventualmente, 2 cs de pimentão vermelho picado. Alourar bem, mexer com a farinha e juntar o vinho branco e o caldo de carne. Temperar com sal, pimenta, pimenta da Jamaica, louro e manjeriço ou orégãos. Voltar a juntar a carne e ferver a lume baixo-médio, até estar tenra, acrescentando um pouco de água se necessário. Entretanto, fazer uma pasta bem homogénea com o queijo fresco e as anchovas. Remover a carne e misturar bem com o molho do estufado a pasta de queijo e anchovas. Juntar as alcaparras e cobrir a carne com este molho.

## **Carne estufada sobre repolho azedo**

1-1,3 kg de carne de vaca de guisar, de boa qualidade, meio repolho, 4 cs de vinagre, 1 iogurte, manteiga magra q. b., 1 cebola, 2 dentes de alho, 50 g de chouriço ou paio, 1 folha de louro, sal, pimenta preta e pimenta da Jamaica.  
Cebola, rodela de chouriço

Picar o repolho, como a couve para caldo verde, temperar com louro, sal, pimenta preta e pimenta da Jamaica, calcar bem, cobrir completamente com o vinagre de muito boa qualidade, o iogurte e água e deixar no frigorífico até ao dia seguinte. Alourar bem na manteiga os cubos de carne e retirá-los. Na mesma gordura, refogar a cebola e o alho picados e as rodela de chouriço ou paio. Juntar o repolho escorrido e dar bastantes voltas, para alourar. Voltar a pôr na panela os cubos de carne, acrescentar a marinada do repolho e deixar estufar, a lume baixo. Servir a carne sobre o repolho.

## **Carne guisada com molho de vinha de alhos**

Como se vê, uso largamente a vinha de alhos, recuperando uma velha tradição cada vez mais em desuso mas ainda muito característica da cozinha micaelense. Esta receita é uma variante simples da carne com vinho tinto e mirepoix, que descrevo atrás.

1-1,3 kg de carne de vaca, vinha de alhos (ver a introdução deste capítulo), 2 cs de banha, 1 cebola, 1 cs de farinha, 1/2 copo de caldo de carne.

Marinar a carne, aos cubos, de véspera, em vinha de alhos. Escorrer e alourar bem a carne, em pouca banha. Refogar a cebola picada. Juntar a farinha, alourar e fazer molho juntando caldo de carne e parte da marinada, coada, mexendo bem para ligar com a farinha. Se ficar muito grosso, acrescentar água q. b. Juntar a carne e cozer, em lume médio e depois baixo. Sendo um prato de estilo popular, aconselho a servir com um acompanhamento simples de arroz ou de batata (cozida aos cubos, salteada ou em puré).

## **Carne guisada com sumo de laranja e especiarias**

1-1,3 kg de carne de vaca ou de porco, 3 cs de margarina dietética ou manteiga magra, 1 cebola, 1 copo de vinho branco, 1 c. chá de maizena ou fécula de batata, sumo de uma laranja, sal, pimenta preta, cravinho, gengibre, noz moscada e uma pitada de canela.

Alourar bem a carne, aos cubos e retirar da panela. Na mesma gordura, refogar a cebola picada. Juntar a carne e cozer com vinho branco e pouca água, temperando com sal, pimenta preta, gengibre, noz moscada, cravinho e uma pitada de canela. No fim, juntar o sumo de laranja e, opcionalmente, 2 cs de nata, com a maizena. Para uma refeição melhorada, engrossar o molho com aveludado, em vez da maizena.

Como alternativa, pode seguir esta receita para carne estufada, em peça.

## **Carne guisada de coentrada**

1-1,3 kg de carne de vaca de guisar, 3 cs de azeite, 50-70 g de bacon, 3 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 2 cs de nata, 1 cs de iogurte, 2 c. chá de mostarda, sal, pimenta preta, 1 haste de tomilho, 1 ramo de coentros.

Temperar a carne, aos cubos grandes, com sal, pimenta e tomilho, deixando algumas horas ou para o dia seguinte. Alourar a carne em azeite, com bacon aos cubos pequenos e os dentes de alho pisados. Juntar o vinho branco e 1 copo de água e deixar apurar. Retirar a carne, juntar a nata, o iogurte e a mostarda e deixar reduzir. Quase no fim, juntar um bom ramo de coentros, picados, e misturar com a carne.

## **Codornizes estufadas**

8 codornizes, 3 cs de azeite, 3 cs de margarina, 1 cebola, 2 dentes de alho, 50 g de bacon, 1 cenoura, 1 cálice de aguardente, 1 cálice de Porto, 1 folha de louro, caldo de aves q. b., sal, pimenta preta, cravinho, tomilho e 1 c. chá de mostarda.

Alourar as codornizes em azeite e margarina. Retirar e alourar na mesma gordura uma cebola grande e os dentes de alho, picados, o bacon aos pedaços pequenos, a cenoura às rodela finas e a folha de louro. Temperar com sal, pimenta preta, cravinho, tomilho e mostarda. Acrescentar a aguardente e o Porto (se não tiver, pode usar vermute), com um pouco mais de caldo de aves e misturar. Voltar a juntar as codornizes e deixar estufar, durante 20 a 30 minutos, a lume médio com a panela tapada, juntando um pouco de água se necessário. Coar o molho e engrossar com um aveludado espesso (ver molhos). No dia a dia, embora com menor qualidade, pode-se engrossar com maizena.

Acompanhar com puré de batatas duchesse ou uma guarnição mais elaborada.

Pode-se usar também com perdiz. Nos tempos que correm, estou a falar de perdiz de criação. Se é caçador ou amigo de caçadores, aproveite essa felicidade e faça então umas perdizes à convento de Alcântara!

## **Codornizes da Tia Clara**

Esta receita é outro contributo do meu irmão D. para este livro. Foi buscá-la ao espólio de uma grande amiga de família (veja-se o estilo à antiga da redacção da receita), que tratávamos carinhosamente por tia, casada com um caçador apaixonado. É curioso que, conhecendo eu esta receita só agora, não se afasta muito da receita precedente, mais simples e mais leve, da minha autoria, o que confirma, como já disse, que na boa cozinha não se inventa muito, porque as regras de bem juntar os sabores não permitem variações radicais, a não ser aos grandes criadores.

8 codornizes, 150 g cebola picada fina, 2 folhas de louro, 6 a 8 hastes de tomilho fresco, 6 cs de óleo, 2 cs de azeite, 6 dl de caldo de carne (cuidado com o sal do tempero das codornizes), 1 gema de ovo, 1 cs de conhaque, sumo de limão, salsa picada, alho, sal e pimenta preta moída fresca.

Lavar as codornizes, reservar o coração e fígado, esfregar bem com o alho em pasta, sal e pimenta. Num tacho largo de fundo grosso, refogar a cebola no óleo e azeite e, estando esta quebrada, juntar as codornizes, o louro e o tomilho. Puxar até bem douradas, em lume suave e sem deixar queimar a cebola, que no fim fica escura. Flamejar com o conhaque. Juntar o caldo e acabar de cozer as codornizes em lume médio, com o tacho tapado. Quase no fim, juntar os corações e os fígados. Bater a gema com sumo de limão e uma colher de sopa de água morna e juntar ao molho, mexendo sempre. Deixar engrossar em lume muito brando. Rectificar de sal, pimenta e limão.

Servir bem quente, polvilhada (a gosto) com a salsa picada fina e acompanhar com um puré de batata com azeitonas pretas escorridas.

## **Coelho de escabeche**

Esta minha receita é para coelho bravo, porque detesto o coelho manso. Mas os apreciadores desta carne branca e doce, que me sabe a rã (outra coisa famosa de que não gosto) e que me lembra o Piugas, o gato querido do meu filho, podem tentar usá-la com coelho manso.

1 coelho bravo, vinha de alhos (ver a introdução a este capítulo), azeite q. b., 1/2 copo de vinho tinto, 1/2 copo de vinagre, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 folha de louro, 1 ramo pequeno de salsa.

De véspera, deixar o coelho em vinha de alhos mas feita com vinho tinto em vez de branco e temperada com um bom ramo de alecrim. Escorrer o coelho e assar simplesmente, só com gordura e vinho tinto. Desfazer a carne aos pedaços. Em bastante azeite, refogar as cebolas às rodelas finas, os dentes de alho picado e uma cenoura, também às rodelas finas, juntamente com uma folha de louro e o ramo de salsa picada. Juntar um a dois copos da vinha de alhos coada e meio copo de vinagre e deixar apurar. Cobrir bem os pedaços de coelho e servir quente ou frio (de um dia para o outro no frigorífico e retirado uma ou duas horas antes).

Uso também este tipo de escabeche frio (com vinho branco) para restos de frango assado ou para peitos de codornizes fritas ou assadas.

## **Costeletas de borrego com molho de hortelã**

8 costeletas de borrego, 4 cs de azeite, 3 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 3 cs de vinagre, 1/2 cs de farinha, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 4 cravinhos, 1 ramo de hortelã.

Deixar uma ou duas horas as costeletas a temperar numa pasta de alho pisado, louro, sal, pimenta preta e cravinho. Fritar em azeite e retirá-las. Reduzir o vinho branco e o vinagre com um ramo de hortelã, picado. No azeite de fritar as costeletas alourar a farinha e molhar aos poucos com a redução do vinho, para engrossar. Rectificar a espessura do molho, conforme o lume, com água ou, pelo contrário, com um pouco de maizena diluída em água. Servir as costeletas cobertas com molho e acompanhadas com batatas a gosto (ver acompanhamentos).

## **Costeletas de porco ou vitela com molhos diversos**

A costeletas, ninguém escapa. Pior ainda, as febras de porco. Mesmo que as faça simples, apure um pouco e varie. Deixá-las no frigorífico durante pelo menos uma hora untadas com uma pasta de alho moído com sal, pimenta preta e um fio de azeite. Conforme o molho a utilizar, pode-se juntar a essa pasta outros ingredientes: massa de pimentão, um pouco de mostarda ou ervas variadas. Fritar num fundo de azeite, a lume moderado. Como toda a gente sabe, um dos problemas das costeletas é que passam rapidamente de meias cruas a secas. É preciso controlar bem a fritura.

Depois, sirva-as com um molho a gosto, variando de cada vez. A família vai agradecer. As receitas estão no capítulo de Molhos. Para costeletas de porco, pode usar, por exemplo, molho de alecrim, de ananás, andaluz, bearnês, bontemps, de coentros, de cominhos, diabo, Goupil, italiano, Óscar, Robert, salsicheiro ou tirolês. Para vaca, molho bearnês, bordalês, à café, Chateaubriand, de coentros, de cogumelos e estragão, de cominhos, Cortiço, diabo, Goupil, poivrade, Robert, vinhateiro. Como se vê, molhos há muitos, para variar o ano inteiro. E até vou mais longe, para grande horror dos meus críticos. Alguns destes molhos vendem-se em versões pobres mas comestíveis, em frasco. Não há mal em temperar uma costeleta com um molho desses, quando não tem um minuto a perder, no dia a dia. Mas só nesses momentos não-gastronómicos e com uma condição: comece por fazê-lo um dia com todo o rigor e note bem a diferença. Assim, saberá que, quando eu estou a desculpá-lo/a por usar um industrial, isto não significa absolvê-lo/a de um pecado gastronómico, o de não saber apreciar a qualidade de um bom molho e a necessidade de o preparar sempre que possível.

## **Costeletas de porco ou vitela com molho de vinho tinto**

Um prato simples, para a refeição de família, a variar das vulgares costeletas fritas.

4 costeletas, 3 cs de azeite, 2 dentes de alho, farinha q. b., 1 copo de vinho tinto, sal, pimenta preta, 1 folha de louro, tomilho e 6 grãos de zimbro.

Temperar as costeletas com sal e pimenta, passar por farinha e fritar rapidamente em azeite em que previamente se alourou o alho, sem deixar queimar. Retirar as costeletas para um prato de ir ao forno e diluir o fundo da fritura com vinho tinto. Acrescentar uma folha de louro, tomilho e grãos de zimbro e deixar apurar. Se não tiver zimbro, substitua por 3

cravinhos, como variante da receita. Cobrir as costeletas com este molho e assar a forno brando, meia hora. No fim, pode-se ligar o molho com um pouco de iogurte e maizena. Servir com um acompanhamento à base de batata ou legumes.

### **Costeletas de porco com sabores alentejanos**

4 costeletas grandes de porco, 3 cs de banha, 1 cs de azeite, 3 dentes de alho, 1 cebola, 1/4 de um chouriço alentejano ou um pedaço de cacholeira, 1/2 cs de farinha, vinho branco q. b., 1 cs de vinagre, sal, pimenta, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 2 cs de folhas de coentro picadas, 2 cravinhos.

Fazer uma pasta com alho, sal, pimentão, pimenta e folhas de coentros picadas. Temperar as costeletas de ambos os lados com parte desta pasta e fritar em banha com um pouco de azeite. Retirar as costeletas e mantê-las quentes. Na gordura, alourar cebola picada e chouriço alentejano em pedaços muito pequenos. Juntar a farinha, alourar um minuto, mexendo bem, e molhar com vinho branco e uma colher de sopa de vinagre, mexendo para ligar o molho. Juntar os cravinhos e o resto da pasta e deixar apurar. Cobrir as costeletas com o molho e servir com batatas fritas ou migas de pão ou de batata à alentejana.

Se tiver que comer as banais febras de porco, pode usar também esta receita.

### **Costeletas de veado com molho vinhateiro enriquecido**

Costeletas de veado para 4 pessoas, conforme o tamanho, 2 cs de banha, 2 cs de margarina, 2 copos de vinho tinto, 1 cálice de aguardente, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 c. chá de mostarda, 6 grãos de zimbro, 3 cravinhos, 1 folha de louro, 1 raminho de alecrim, sal e pimenta preta.

Saltear as costeletas em banha e margarina, temperando com sal e pimenta a meio da fritura. Para o molho: ferver o vinho tinto com cebola picada, alhos pisados, sal, pimenta, zimbro, cravinho, louro e alecrim, até reduzir a metade. Coar. Dissolver o fundo da gordura de fritar com um cálice de aguardente e com o vinho coado. Deixar apurar e, no fim, misturar a mostarda. Se necessário, engrossar o molho com um pouco de maizena diluída em água.

### **Cozido das Furnas feito em casa**

Uma das grandes atracções turísticas de S. Miguel é o cozido das Furnas, feito na zona das caldeiras, enterrando na terra quente e com fumo vulcânico uma panela bem embrulhada contendo os ingredientes do cozido e deixando cozer durante largas horas. Há quem diga que os vapores vulcânicos contribuem essencialmente para o sabor indiscutivelmente diferente deste cozido. Desconfio desses sabores sulfurosos, potencialmente desagradáveis e que nunca notei e tenho dúvidas se os principais factores não serão a cozedura a vapor, a temperatura relativamente baixa e o longo tempo de cozedura. Isto pode-se reproduzir em casa, com alguma aproximação. Este cozido a vapor parece-me que não desmerece nada do das Furnas, a não ser na dificuldade de obter cá os enchidos micalenses. Para se aproximar, aconselho bom chouriço alentejano e morcela da Beira Baixa, temperando o fundo de cozedura com uma c. café de pimenta da Caiena.

É claro que não apresentava uma receita tão fora do vulgar sem a ter experimentado e garanto que funciona, se seguir bem as indicações. Julgo que o ponto crítico é a temperatura do forno. Hoje, os fornos eléctricos têm regulação de temperatura, mas os de gás muitas vezes não têm. Regule o gás para temperatura média, de forma a que o forno não fique muito quente, mas esteja sempre com muito vapor. Se usa óculos, verá isto facilmente ao abrir a porta! Podem perguntar-me se vale a pena todo este trabalho e o consumo de energia durante tantas horas para um simples cozido. Como sou um adepto incondicional do cozido (isso que se chama de português, mas que é provavelmente a mais antiga culinária europeia – cozido, olla podrida, pot-au-feu, etc.), acho que nunca há um “simples” cozido e que vale a pena melhorá-lo. Para meu gosto, a concentração de sabores deste cozido é memorável, se os produtos forem de boa qualidade.

Para 6 pessoas. Colocar numa panela, com um pequeno fundo de água com um pouco de pimenta da Caiena, por ordem (pormenor importante!) 500 g de carne de vaca de cozer, 500 g de perna de porco, 250 g de toucinho, 2 chouriços, 2 morcelas, 6 batatas, 4 batatas doces médias (essencial para dar o estilo micalense!), duas cenouras, meio repolho e couve. A couve, em duas camadas de folhas inteiras, deve forrar toda a panela, sobre os legumes que cobrem as carnes. Temperar com sal e pimenta preta, entre cada camada. Tapar e cozer no forno em banho-maria a 150°, durante várias horas ou com um pequeno tacho com água a ferver, que se vai acrescentando se necessário. Ir vigiando o banho-maria para ter sempre água e o forno estar com bastante vapor. Depende muito do forno, mas há que contar com cerca de 6-7 horas. No fim, a couve que cobre o cozido deve estar muito seca e tostada e rejeita-se. No fim, deve ficar o cozido muito tenro e com um reduzido fundo de caldo, que destila das carnes. Com parte deste caldo coado – cuidado, que é muito forte – e mais água (no total, 2 vezes a quantidade de arroz), cozer arroz para acompanhar o cozido.

Como se vê, este cozido não é muito variado em ingredientes. É assim o cozido açoriano. Recentemente, alguns restaurantes das Furnas estão a alargar a sua composição, contra a tradição, mas não vejo grande mal nisso, porque a cozinha está sempre em evolução. Para os que, de acordo com os variados hábitos regionais continentais, o quiserem variar, deixo uns palpites. Creio que enchidos muito moles, como o chouriço de sangue (que entra também no cozido tradicional açoriano) ou a farinheira, se vão desfazer por completo ao fim desta cozedura. Também me parece que grão ou feijão ficarão em papa. A excepção é o frango, que julgo que irá bem, por cima de todas as outras carnes. E, embora não seja de tradição, acho que o inhame lhe dará um tom regional genuíno. Mas uma regra absoluta: da última vez que comi este cozido nas Furnas, serviram também a couve verde, que fica intragável. Essa couve serve apenas de "tampa" ao cozido, nunca pode ser servida.

### **Dobrada guisada com batata**

Gosto muito de dobrada, como sejam umas boas tripas à moda do Porto ou umas tripas à Caen. Como também me perco por qualquer feijoada, é assim que geralmente cozinho a dobrada. Mas, para variar, aqui fica uma receita alternativa, adaptada de uma receita mais simples da minha avó, também muito boa.

1 kg de dobrada, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 1 cenoura, 1 copo de vinho branco, 1 ramo pequeno de salsa, 500-750 g de batata, 50 g de bacon, 100 g de chouriço

picante, 1 tomate, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 1 cs de malagueta ou 1 c. café de pimenta da Caiena, 6-8 grãos de pimenta da Jamaica (ou 4 cravinhos), 1 c. chá de cominhos.

Limpar a dobrada e cozê-la em caldo com legumes (1 cebola, 2 dentes de alho pisados, cenoura, salsa, sal e pimenta) e com o vinho branco e cortá-la em pedaços pequenos. Refogar 1 cebola e 2 dentes de alho picados, o bacon e o chouriço aos cubos pequenos e o louro. Juntar a dobrada e continuar a refogar. Acrescentar um tomate grande picado ou 2-3 cs de polpa de tomate e temperar com pimenta preta a gosto, malagueta, pimenta da Jamaica e cominhos. Juntar caldo de cozer a dobrada, rectificar o tempero de sal e deixar apurar, ficando com molho suficiente para cozer bem (a desfazerem-se ligeiramente e a engrossar o molho) batatas aos cubos relativamente pequenos (melhor com batata nova). Polvilhar com salsa picada.

### **Émincé de vitela com molho de Madeira e natas**

1-1,3 kg de carne de vitela, manteiga ou margarina q. b., 250-300 g de cogumelos, meia cebola, 4 dentes de alho, 1 cs de farinha, 1 copo de vinho branco, meio copo de vinho da Madeira Bual ou meio doce, 2 dl de nata, 1 folha de louro, salsa, tomilho, estragão, sal, pimenta preta e 4 cravinhos.

Cortar lombo de vitela ou outra peça de boa qualidade em bifinhos muito finos e pequenos (cerca de 5 cm, com uns milímetros de espessura). Usar imediatamente mas, de preferência, deixar a marinar em meio copo de vinho branco, 2 dentes de alho pisados, louro, salsa, tomilho, estragão, sal, pimenta preta e cravinho. Fritar muito rapidamente em manteiga ou margarina as fatias de carne, virando de um lado e outro e removê-las, mantendo-as quentes. Na gordura de fritar, alourar meia cebola e dois dentes de alho, tudo picado fino e cogumelos às fatias finas, previamente lavados com sumo de limão. Se conseguir chalotas, use-as em lugar da cebola e do alho. Juntar a farinha e alourar, mexendo sempre. Regar com meio copo de vinho branco e meio copo de vinho da Madeira Bual ou meio doce (à falta, pode-se usar vermute). Se se tiver marinado a carne, juntar a marinada em vez do vinho branco, com todos os condimentos, mas na mesma quantidade. Se não, temperar o molho com os condimentos indicados para a marinada. Deixar apurar e reduzir e juntar as natas, deixando cozer mais um minuto, a lume baixo. Voltar a introduzir a carne, aquecer meio minuto e servir.

Os émincés, em receitas mais simples, são muito populares na Suíça, principalmente nos cantões alemães. Aí adquiri o gosto, que depende principalmente da qualidade da carne. Adaptei a receita simples tradicional e enriqueci-a. Para manter esta referência suíça, sugiro uma acompanhamento de “rösti” ou de legumes salteados com queijo Gruyère ralado derretido num pouco de vinho branco e nata.

### **Empada de frango com stout**

Outra contribuição do meu irmão D. Stout é um tipo de cerveja preta e amarga, inglesa e irlandesa, com acentuado sabor a lúpulo, que actualmente já se fabrica em Portugal. Esta é uma receita que ele coligiu, não sei com que origem, mas que executa muito bem com algumas variantes pessoais. A receita que ele obteve creio que era de um guisado, um “stew”

inglês, mas ele adaptou-a a uma empada. A massa que D. faz, diferentemente da massa quebrada normal, é a que a minha avó usava para empadas, segundo um hábito de família.

Recheio: 6 coxas (sem perna) ou 4 coxas com pernas de frango, 1 cebola média, 1 dente de alho grande, 2 folhas de louro, 2 hastes de tomilho, 1 cs de óleo, 1 cs de manteiga, meia chávena de bacon picado, 1 cubo e meio de caldo de galinha, 5 dl de cerveja preta forte (sem ser Guinness), 1 chávena mal cheia de cogumelos pequenos, inteiros. Massa: 500 g de farinha, 125 g de manteiga, 125 g de banha, 2 cs de açúcar (a gosto), 1 c. chá rasa de sal (a gosto), 2 ovos.

Dissolver os cubos de caldo numa chávena de água quente e retirar a gordura que vem ao cimo (é mais fácil quando se roda rápido com uma colher e se retira a gordura ao centro). Derreter o bacon aos cubos pequenos no óleo, sem escurecer e reservar. Tirar a pele ao frango, passar por farinha, corar no óleo, e reservar. Estalar no óleo e manteiga a cebola picada grosso e o alho, picado fino. Juntar o frango, louro, tomilho, bacon, caldo e cerveja. Temperar com pimenta moída fresca (só por sal no fim por causa dos caldos). Ferver até cozer bem o frango (a desfiar) e o molho ficar grosso e a cobrir bem o frango. Rectificar de sal e pimenta. Deixar arrefecer e repousar (melhor se feito de véspera). Preparar a massa da empada, com uma sêmola feita com a farinha e gorduras cortadas em pedaços pequenos, juntar o açúcar e sal e misturar (como fantasia, juntar folhas frescas de tomilho). Juntar os ovos e amassar até ficar bem ligado (um pouco mais do que para massa quebrada) e descansar durante meia hora. Dividir em duas partes, uma para a tampa e outra para a base da empada. Estender a massa a 5 mm de espessura e forrar a forma ligeiramente untada (convém que seja uma de fundo de tirar). Para o recheio, desmanchar a carne sem desfiar muito, saltar os cogumelos, juntar ao frango e envolver tudo com o molho (deve ser em quantidade suficiente para o recheio ficar bem húmido). Recheiar a empada e tapar com massa, fazendo quatro buracos de respiração. Pincelar com gema e levar a forno quente (200 graus) até a massa cozer bem.

Servir, ligeiramente morna, com uma salada verde de vinagreta.

### **Escalopes enrolados em alho francês e presunto com molho de queijo**

1-1,3 kg de alcatra ou pojadouro, 6-8 alhos franceses, 4-8 fatias de presunto suave (Parma, Barrancos ou espanhol pata negra), 2 cs de azeite, 2 dentes de alho, margarina q. b., 80-100 g de queijo de S. Jorge ou manchego, 1/2 pacote de nata (ou, se quiser ser mais saudável, 1 iogurte simples), 1 ramo de salva, sal, pimenta preta, noz moscada, sumo de limão ou um gole de vinagre.

Cortar a carne em escalopes finos, esfregar com sal, pimenta preta, sumo de limão ou vinagre e um ramo de salva picada. Deixar algumas horas no frigorífico. Cortar as partes brancas dos alhos franceses sensivelmente à medida da largura dos escalopes. Salteá-las ligeiramente, sem deixar desmancharem-se, em azeite pré-aquecido com alho e temperar com sal e pimenta. Retirar e deixar arrefecer. Fazer rolos de um talo de alho francês, envolvido por uma fatia de presunto, à medida, e por um escalope. Atar ou prender com palitos e fritar em margarina a que se junta o azeite anterior, a lume médio. Para o molho, fazer um “roux” com 1 cs de margarina e 1 cs de farinha e molhá-lo, para aveludado, com o vinho branco e a aguardente. Juntar o queijo bem esfarelado ou ralado e a nata, temperar com sal, se necessário (cuidado

com o sal do queijo), pimenta preta e noz moscada, deixar ligar bem, corrigir a espessura entre o cremoso e o espesso e cobrir os escalopes. Guarnição a gosto, dentro das muitas que estão no capítulo de Acompanhamentos. Mas, desta vez, uma sugestão: tomates miniatura assados e cogumelos salteados (dos bons).

### **Faisão com molho de vinho agri-doce**

1 faisão, 1 cebola, 4 cs de aguardente, 4 cs de vinho do Porto, 1 cs de açúcar mascavado, 1-2 cs de vinagre, 1 copo de vinho branco, 4 cs de nata, 1 haste de tomilho, sal e pimenta preta.

Cortar o faisão a meio e alourar bem do lado da pele e ligeiramente do outro lado, temperando com sal e pimenta. Retirar. Refogar a cebola às tiras com tomilho, sal e pimenta preta. Juntar a aguardente, o vinho do Porto ou Madeira, o açúcar mascavado e 1 cs de vinagre. Levar quase a caramelo, envolvendo a cebola. Regar com vinho branco e apurar. Colocar num tabuleiro e por cima o faisão, coberto com umas lascas de margarina e assar. Juntar a nata ao molho e reduzir, mexendo para ligar. Se estiver demasiado doce para o seu gosto, juntar mais vinagre e ferver um pouco mais. Servir o faisão com todo o molho por cima, sem o coar.

### **Favada de fígado e sangue de porco**

750 g de fígado de porco, em peça, 250 g de sangue de porco coagulado (se tem boas relações com um talhante habitual, é só pedir-lhe), 750 de favas (de preferência favinha pequena e tenra), vinha de alhos (ver a receita na introdução deste capítulo), azeite q. b., 1 cebola, 2 dentes de alho, 3 cs de polpa de tomate, 1 ramo pequeno de coentro, sal e pimenta preta.

Cortar o fígado em pedaços pequenos, de cerca de 2-3 cm e deixá-los durante umas horas, no frigorífico, numa vinha de alhos de 1 cebola aos gomos, 3 dentes de alho esmagados, 1 folha de louro, louro, sumo de 1 limão e de 1 laranja pequena, sal, pimenta preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica e 1 c. café de pimenta da Caiena ou umas gotas de piri-piri. Cortar o sangue coagulado em pedaços do mesmo tamanho. Se não vier coagulado, cozê-lo primeiro. Fazer um refogado em azeite de 1 cebola e 2 dentes de alho, picados. Juntar as favas, dar algumas voltas e acrescentar a polpa de tomate. Depois de mais algumas voltas, juntar o fígado, o sangue e, em quantidade para apurar, a marinada do fígado. Se necessário, corrigir o tempero de sal e pimenta preta. Servir polvilhado com coentros picados.

### **Frango assado com molho de fígado**

Como já disse na introdução, esta e outras receitas que se lhe seguem vão indicadas como de frango, porque é o que mais facilmente se arranja. Mas são muito melhores com uma boa galinha ou uma pintada. Mesmo que se tenha que limitar ao frango, tente ao menos comprar um frango do campo, que é fácil de encontrar num bom supermercado ou num mercado tradicional.

1 frango com miúdos, 3 cs de azeite, 1,5 cs de farinha, 2 gemas, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, casca de meia laranja e de meio limão, 1 c. sobremesa

de colorau, 1/2 c. café de pimenta da Caiena (ou umas gotas de molho de piri-piri), açafior ou açafião, sal, pimenta preta.

Assar o frango barrado com uma pasta de alho, azeite, sal e pimenta. Com os miúdos e uma cebola grande, fazer caldo, temperado com sal, louro, colorau, Caiena, casca de laranja e de limão e um pouco de açafior. Desfazer o fígado num pouco de caldo coado e misturar com duas chávenas do caldo. Alourar a farinha em 2 cs da gordura do assado misturada com o “fundo” e juntar aos poucos o caldo com o fígado, até engrossar a consistência de creme. Deixar arrefecer um pouco e juntar as gemas diluídas num pouco de caldo. Levar novamente ao lume, mexendo bem. Corrigir com mais caldo se ficar muito grosso. Servir numa travessa a galinha aos pedaços, coberta com o molho e com uma guarnição a gosto.

### **Frango assado com recheio de cebola e fígado**

1 frango com miúdos, 1 cebola, 2 dentes de alho, meio copo de vinho branco, 2 gemas, 1 c. chá de mostarda, 1 folha de louro, meio limão, 1 pedaço de casca de laranja, 4 cravinhos, sal, pimenta.

Esfregar o frango, inteiro, com sal, pimenta preta e alho pisado. Recheiar com o fígado inteiro, uma cebola picada com cravinhos e a casca de laranja. Fazer canja com o resto dos miúdos e o pescoço, com uma folha de louro e, no fim, sumo de meio limão. Assar o frango, coberto com alguns pedaços de margarina, não em excesso. Quando alourado, regar com vinho branco e canja. No fim, retirar o fígado e a cebola, sem os cravinhos, e passar no mixer com o molho de assar, retirando antes o excesso de gordura. Levar a lume brando, juntando e mexendo bem as gemas diluídas em canja e, já fora do lume, a mostarda. Deixar engrossar, mexendo sempre e servir à parte ou embebendo, ao lume, durante 1/2 minuto, com o frango cortado aos pedaços.

### **Frango de vinha de alhos frito**

Este é um prato muito simples, mais para a cozinha da família, apenas com o inconveniente de se ter que começar a prepará-lo de véspera. Também não é muito aconselhável para quem tem problemas de dieta.

Arranjar o frango e cortar em pedaços, que se deixam em vinha de alhos (ver a composição na introdução deste capítulo). Fritar bem, juntar parte da vinha de alhos e deixar apurar o molho.

Como alternativa menos pesada para a saúde, pode-se antes estufar, alourando o frango e estufando na marinada e mais caldo de galinha.

### **Frango estufado com aguardente**

Ver a receita de codornizes estufadas. Use só aguardente, sem o vinho do Porto, juntando também meio copo de vinho branco.

## **Frango estufado com molho de estragão**

1 frango com miúdos, 3 cs de azeite, 3 cs de margarina, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 alho francês, 50 g de bacon, 1 copo de vinho branco, 2 cs de vinagre, caldo de aves q. b., 1 ramo de estragão, sal, pimenta preta e pimenta da Jamaica.

Fazer um caldo com os miúdos. Aquecer partes iguais de azeite e margarina, a cobrir o fundo de um tacho. Alourar bem o frango, inteiro, esfregado com sal e pimenta preta moída, voltando-o de todos os lados e retirá-lo quando dourado mas não frito. Se a gordura estiver muito queimada, rejeitá-la e substituir por gordura nova. Juntar a cebola picada, os dentes de alho esmagados, a cenoura e o alho francês às rodelas e o bacon aos cubos pequenos. Deixar alourar bem, juntar o vinho branco, o vinagre e caldo e temperar com sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica e parte do estragão. Estufar em lume baixo, com a panela tapada. Contar com 20-30 minutos para um frango normal, 45-50 minutos para um frango do campo e uma hora ou uma hora e um quarto para uma galinha grande. No fim, retirar todo o molho e manter o frango quente, na estufa ou no forno pré-aquecido a 80°. Coar e desengordurar ao máximo o molho. Fazer um roux com duas colheres de sopa de margarina (ou da gordura do estufado) e duas colheres de sopa de farinha e ligar com duas chávenas de caldo de galinha. Esmagar um pouco de fígado e juntar ao molho. Acrescentar meia chávena do molho de estufar coado e, um minuto antes de pronto o molho, juntar o resto do estragão, picado. Cobrir o frango com o molho. Pode-se servir o frango inteiro ou então, com maior requinte, desossado e cortado aos pedaços grandes, coberto com o molho

## **Frango estufado com molho de salva**

1 frango, 4 cs de azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 1 tomate grande, 1 copo de vinho branco, 1 copo de caldo de galinha, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 1 ramo de salva.

Fazer em azeite uma mirepoix (ver Molhos) de cebola, alho, cenoura, aipo e tomate, temperada com louro, sal, pimenta e bastante salva. Ao fim de 15 minutos, acrescentar o frango inteiro, esfregado com sal e pimenta e deixar estufar, juntando o vinho branco e o caldo de galinha. Retirar o frango, coar o líquido e desengordurar. Engrossá-lo com aveludado espesso (ver molhos) ou, mais simplesmente mas com pior técnica, com maizena.

## **Frango recheado**

1 frango com miúdos, 3 cs de margarina, 1 pão grande, 50 g de bacon, 3 salsichas frescas, 1 cebola, 2 dentes de alho, 2 ovos, 100 g de pistáchios (dispensável, mas com pena), meio limão, 1 cs de salsa picada, sal, pimenta preta, 3 cravinhos pisados, noz moscada.

Recheio: desfazer o miolo de pão e molhar com um pouco de leite morno durante uma hora. Escorrer muito bem e misturar com a cebola muito picada e previamente alourada, o bacon bem picado, o interior das salsichas frescas, o fígado do frango esmagado (melhor se arranjar mais um fígado), os ovos bem batidos, os pistáchios moídos, o sumo de limão e os temperos. Derreter a margarina e voltear bem a pasta do recheio, até muito bem seca, a queimar no fundo da panela. Recheiar o frango, tapar com uma côdea, esfregar com sal, alho e um pouco

de margarina e levar a assar. Cortar o frango às fatias e partir a carcaça de modo a retirar o recheio inteiro. Servir frio, com o recheio à parte, também cortado em fatias. Acompanhar com uma salada simples de alface ou outra, com pouco tempero.

Se preferir, pode servir quente, arranjado como indiquei, com um molho suave a gosto (sugiro molho colorido, Madeira ou real, de entre os muitos outros que pode encontrar no capítulo de Molhos) e guarnição adequada.

### **Galinha com champanhe**

Para um jantar de festa ou para o dia a dia em casa de abonados. Podia chamar a esta receita de frango com champanhe, pelas razões que já aponte. Mas neste caso, e pelo preço do champanhe, é que é mesmo um desperdício usar um frango banal. Vá a um mercado e peça a uma vendedeira que lhe arranje uma boa galinha do campo ou uma pintada de qualidade. Melhor ainda, se tiver um amigo caçador, faça este prato com faisão ou galinhola.

1 galinha ou um frango do campo, 4 cs de manteiga, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 50 g de presunto de Barrancos, 4 dl de champanhe, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 1 folha de louro, 1 haste de tomilho e 2 cravinhos.

Alourar em manteiga (para este prato de excepção, tem que ser mesmo manteiga, que é só lá de vez em quando) uma galinha ou um frango do campo inteiro, de todos os lados. Temperar com sal e pimenta. Juntar cebola picada, alho, cenoura, aipo, alho francês e presunto, tudo cortado muito fino e deixar também alourar bem. Acrescentar o champanhe e temperar com sal, pimenta preta, louro, tomilho e cravinho. Deixar estufar, em lume baixo. No fim, acrescentar ao caldo de cozedura coado um aveludado de aves (um roux de manteiga e farinha molhado com caldo de aves), para obter um molho cremoso.

Obviamente, sirva com uma guarnição elaborada (ver o capítulo de Acompanhamentos e guarnições) e acompanhe com champanhe bruto!

### **Galinha e outras carnes em geleia fria**

Esta receita inspira-se na balotina, uma preparação de carnes (ou, menos vulgarmente, de peixes) a recheiar a pele, em geleia, que é clássica na cozinha francesa, mas de confecção muito difícil. Aconselho esta adaptação para o verão ou então, de inverno, depois de uma sopa quente, mas não de uma entrada fria.

1 galinha, 1 cebola, 1 cenoura, 125 g de presunto (de preferência de Barrancos), 125 g de toucinho gordo, 300 g de carne de porco, 250-300 g de cogumelos (de preferência, mísscaros, pleurotos ou “shitake”), 100 g de azeitonas pretas, 2 gemas, 1 cálice de aguardente, 1 cs de salsa picada, gelatina q. b., noz moscada, 4 cravinhos, sal, pimenta preta em grão e um ramo de cheiros

Retirar da carcaça e sem pele toda a carne de uma galinha ou de um frango do campo (claro que, mais vulgarmente, se pode usar o frango comum, mas...). Para isso, é mais fácil se se escaldar a ave durante poucos minutos em água a ferver, mas, com habilidade e uma boa faca, faz-se perfeitamente com o bicho cru. Cortar toda a carne em cubos de tamanho médio, de

cerca de 2 cm. Misturar com cubos de presunto, cubos de toucinho gordo, cubos de carne de porco, cogumelos aos pedaços grandes e azeitonas pretas descaroçadas. Envolver bem esta mistura em duas gemas de ovo com salsa picada diluídas em um cálice de aguardente. Pôr num pano, muito bem atado. Cozer em caldo com cebola picada com os cravinhos, cenoura, noz moscada, sal, bastante pimenta preta em grão e um ramo de cheiros. Colocar a mistura de carnes numa forma, clarificar e coar o caldo, juntar gelatina suficiente e cobrir à justa as carnes com o caldo gelatinado. Pôr no frigorífico. Desenformar depois de arrefecer e servir com uma salada a gosto.

### **Hambúrgueres ricos**

Porque não incluir uma receita destas? Muito antes do uso continental, por influência dos americanos na base das Lajes, os hambúrgueres popularizaram-se nos Açores, na década de 50. Até se vendiam em lata, da Corretora. Ainda não havia McDonald's e já eu fazia uns hambúrgueres que ainda hoje o meu filho jovem, da cultura de "fast food" (mas compensada por alguma boa cozinha caseira) acha muito melhores do que os do M aos arquinhos. É claro que é uma receita apenas para a lufa-que-lufa.

1 kg de carne picada, 4 cs de margarina, 2 cs de manteiga, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 1 ovo, 1 cálice de aguardente, 1 c. chá de molho inglês, tosta ralada q. b., 4 fatias de queijo flamengo, mostarda, ervas a gosto, sal, pimenta preta, noz moscada.

Amassar a carne picada, o alho picado fino, o ovo, as ervas picadas, a manteiga, sal, pimenta preta, bastante noz moscada, a aguardente, o molho inglês e a tosta ralada até à consistência adequada da mistura. Moldar os hambúrgueres, fritar em margarina e retirar. Na gordura de fritar, refogar cebola às rodelas muito finas. Barrar os hambúrgueres com mostarda, cobrir com a cebola e uma fatia de queijo e gratinar. Servir, como aqui condescendo com a prática, com batatas fritas.

### **Iscas de fígado com molho de limão galego**

5 iscas grandes de fígado de porco (as de vaca estão proibidas!), 1 copo de vinho branco, 3 dentes de alho, 1/2 cs de farinha, 1 cs de malagueta ou 1 c. café de pimenta da Caiena, 1 c. café de açafior (ou uma pitada de açafão amarelo), 4 limões galegos, 1 folha de louro, 1 pitada de cominhos, 1 c. café de erva doce, sal e pimenta preta.

Deixar as iscas a marinar em vinho branco, alho pisado, malagueta, sal, pimenta, açafior, louro, uma pitada de cominhos e de erva doce e o sumo de limão galego (como disse na introdução, pode-se substituir por sumo de laranja, de limão e de lima). Deixar à parte uma isca para o molho. Fritar as iscas e removê-las. Na gordura de fritar, alourar a farinha e juntar a marinada e a isca pequena que se reservou, bem esmagada num pouco da marinada. Juntar um pouco de água e deixar apurar. Cobrir as iscas com este molho e servir com um acompanhamento à base de batata, de preferência com um toque rústico.

## **Língua com molho de alcaparras**

1 língua de vaca, margarina dietética q. b. para fritar, legumes variados, 2 cs de margarina para o molho, 2 cs rasas de farinha, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 cálice de vinho do Porto, 1 dl de nata, 2 cs de alcaparras, sal e pimenta preta.

Cozer a língua num caldo de legume: cebola, cenoura, e alho francês ou aipo. Retirar a pele e cortar às fatias, que se alouram, de um lado e outro, em margarina com alho e louro. Fazer um aveludado de carne com margarina, farinha e caldo, isto é, um molho tipo molho branco mas com o caldo de cozer a língua. Juntar o Porto, as natas e as alcaparras. Num recipiente de ir ao forno, untado, fazer uma coroa de puré de batata ou de “aligot” (ver acompanhamentos) e pôr ao centro as fatias de língua às camadas, cobrindo com o molho. Regar com um pouco mais de natas e manteiga derretida e gratinar. Se preferir, pode gratinar só a língua com o molho e servir à parte o puré ou o “aligot”, podendo acrescentar também, como acompanhamento, legumes ou cogumelos salteados.

## **Lombo de porco assado com molho de salva**

Volto à salva. É uma das minhas ervas favoritas. É pena que seja difícil de encontrar, para quem não a tem sempre na sua pequena horta de ervas, como eu. Um dia destes, começo a fazer negócio.

1-1,3 kg de lombo de porco, 2 cs de margarina, 3 dentes de alho, 1 copo de vinho branco, 1 dl de nata, 1 c. chá de maizena, 1 ramo de salva, 4 grãos de pimenta da Jamaica, sal e pimenta preta.

Temperar o lombo com pasta de margarina, alho pisado, sal, pimenta preta e pimenta da Jamaica esmagada. Se possível, deixar algumas horas no frigorífico. Assar em recipiente untado, juntando vinho branco, com o ramo de salva. Para o molho, retirar o líquido da assadura e o fundo diluído num pouco de água quente, retirar o excesso de gordura e juntar natas com um pouco de maizena. Ligar ao lume, corrigir a espessura com um pouco de água ou caldo e rectificar o tempero. Cobrir com o molho as fatias de lombo.

Também faço uma variante desta receita, usando alecrim em vez da salva.

## **Lombo de porco com molho de vinho tinto e laranja**

1-1,3 kg de lombo de porco, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 copo de vinho tinto, 2 c. chá de mostarda, meio limão, 1 laranja, 4 cravinhos, sal, pimenta preta, pimenta da Caiena.

Temperar o lombo com alho pisado, sal, pimenta preta, mostarda e sumo de limão. Deixar uma ou duas horas no frigorífico. Pôr em recipiente untado e cobrir o lombo com algumas lascas de manteiga ou margarina. Juntar a cebola partida aos gomos, o vinho tinto, o sumo da laranja, um pouco de pimenta da Caiena e a casca da laranja, em tiras finas. Levar ao forno a assar, regando de vez em quando com o molho. Remover a cebola, retirar o excesso de gordura ao molho e engrossar com a quantidade necessária de aveludado de aves (ver molhos). Servir às fatias, cobertas com o molho ou trinchanto à mesa, com o molho à parte.

### **Pá de porco estufada em vinha de alhos de verde tinto**

1 pá de porco, vinha de alhos, azeite q. b., 1 cebola, 1 cenoura, 1 tomate ou 2 cs de polpa de tomate.

Deixar de véspera a pá (ou perna) de porco em vinha de alhos, de acordo com a receita dada na introdução deste capítulo, *mas feita com vinho verde tinto*. Alourar bem a peça e juntar cebola picada grosso e cenoura às rodelas. Quando alourado, juntar o tomate picado, ferver mais 2 minutos e juntar parte do líquido da vinha de alhos. Estufar, juntando um pouco de água quando necessário. Acompanhar com batatas aos cubos ligeiramente fritas e acabadas de cozer no estufado. Apurar bem o molho, em lume forte e rectificar os temperos.

### **Peça de vaca estufada embebida em leite**

1-1,5 kg de carne de vaca de assar, 3 cs de margarina, 4 dl de leite, 1 folha de louro, 2 hastes de salsa, 2 hastes de tomilho, rama de um aipo, 4 cravinhos, sal e pimenta preta.

Numa panela, alourar bem a toda a volta, a peça de carne para assar. Temperar com sal e pimenta e juntar metade do leite. Deixar a carne absorver quase completamente o leite e juntar mais um pouco de leite, por 3 vezes, também quase até secar, virando a peça de carne, a meio deste processo. Acrescentar o resto de leite, louro, salsa, tomilho, rama de aipo e os cravinhos. Deixar estufar, a lume brando e com a panela tapada, acrescentando um pouco de água quando necessário. Servir com um molho alemão simples (ver Molhos), acrescentado o fundo de estufar, coado.

### **Peito de frango com molho Madeira sobre pão com pasta de fígado**

2 frangos com miúdos, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 folha de louro, um ramo de ervas, 1 cs de sumo de limão, 4 fatias de pão de forma, 4 fatias de pasta de fígado de aves, 3 cravinhos, sal e pimenta preta. Para o molho: 2 cs de manteiga magra, 2 cs de farinha, 1 cálice de vinho da Madeira Bual ou meio doce, 8-10 cogumelos (ou, melhor, 150 g de pleurotos), 1 cs de estragão picado.

Cozer dois frangos inteiros com miúdos em água com uma cebola picada com cravinhos, dois dentes de alho pisados, uma cenoura cortada, uma folha de louro, um ramo de ervas, sal, pimenta e sumo de limão. Retirar os peitos e cortá-los às fatias relativamente grossas. Aproveitar as coxas e pernas para outro prato ou para uma salada. Para maior requinte, aproveitar essa carne, com cogumelos e um aveludado muito espesso, para rechear pequenos vol-au-vent ou formas de massa quebrada, sem tampa, a servir como acompanhamento, juntamente com tomatinhos assados ou com alguma coisa verde, segundo a sua imaginação.

Preparar um molho tipo Madeira: fazer um roux com manteiga ou margarina e farinha, misturando ao lume até ficar escuro, mas sem queimar. Juntar aos poucos caldo da cozedura dos frangos, coado, até creme e deixar cozer um pouco e engrossar. Juntar um cálice de vinho da Madeira Bual ou meio doce, os cogumelos picados grosso e o estragão picado. Deixar ferver mais alguns minutos, corrigindo a espessura do molho, se necessário.

Fritar ligeiramente em manteiga ou margarina quatro fatias de bom pão sem cõdea (se for de forma, paciência!) e cobri-las com uma fatia de 0,5 cm de espessura de uma boa pasta de figado de aves francesa e com as fatias de peito, cobertas com umas lascas de manteiga. Levar ao forno pré-aquecido e deixar cerca de 5 minutos, sem deixar tostar demais o pão e o frango. Retirar do forno, colocar na travessa de servir e cobrir com o molho.

### **Perdiz estufada**

Ver a receita de codornizes estufadas.

### **Perna de porco assada com ervas e legumes**

1-1,3 kg de perna de porco, 1 cs de banha, 3 cs de azeite, 1 cebola, 250 g de cogumelos, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 50 g de bacon, 3 dentes de alho, 1/2 copo de vinho branco, caldo de carne ou galinha q. b., 1 folha de louro, 1 ramo de tomilho, 1 c. chá de folhas de alecrim, sal, pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica ou 4 cravinhos.

Barrar a peça de perna (ou pá) de porco com uma pasta de banha, alho pisado, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica ou cravinho esmagados, tomilho e alecrim. Embrulhar em alumínio e deixar um dia no frigorífico. Assar, cobrindo com umas lascas de margarina, regando com vinho branco. Acrescentar água, aos poucos, para não secar demais o líquido do assado. Para o molho: preparar uma mirepoix gorda, alourando em azeite cebola, pés de cogumelos, cenoura, aipo e bacon, tudo muito bem picado e temperado com louro e tomilho, e deixando ferver até os legumes estarem quase desfeitos. Juntar o molho do assado, o suco dos cogumelos da guarnição e deixar reduzir bastante. Com uma colher de sopa de margarina e uma colher de sopa de farinha fazer roux, acrescentando caldo até molho consistente. Coar o molho anteriormente preparado e juntar a este fundo. Para guarnição: couve roxa cozida, cortada em tiras finas e salteada em margarina com alho; cogumelos salteados (os pés usam-se para a mirepoix e o suco guarda-se para o molho); maçãs cozidas em vinho branco (ou água com aguardente), pimenta e canela.

### **Perna de porco assada com genebra**

1-1,3 kg de perna de porco, em peça, 1 cs de banha, 3 dentes de alho, 2 copos de vinho branco, 2 cálices de genebra, 1 cebola, meio limão, 4 cravinhos, 6 bagas de zimbro, 1 haste de tomilho, 1 raminho de alecrim, sal e pimenta preta.

Cozer até meia cozedura uma peça de perna de porco ou um pernil em vinho branco e água com uma cebola picada com cravinho, meio limão com casca, aos gomos, 6 bagas de zimbro e sal. Esfregar com pasta feita esmagando a banha, o alho picado, sal, pimenta preta, tomilho e alecrim. Assar a peça de carne, coberta com alguma lascas de manteiga e regada com meio copo do caldo de cozedura e dois cálices de genebra (em alternativa, gin). Molhar de vez em quando com o molho do assado e, se necessário, juntar mais um pouco de caldo. No fim, engrossar o molho com aveludado ou, se quiser simplificar em desfavor da boa técnica, com uma ou duas c. chá de maizena diluída num pouco do caldo. Acompanhar com um puré de

maçã temperado com pimenta e uma pitada de canela e com couve roxa, cozida sem ficar muito mole e depois salteada. Em alternativa, também vai bem acompanhada com chucrute.

Este é um prato de sabores fortes, a lembrar um pouco a caça de coutada. Aconselho a que, se possível, seja feito com carne de porco preto de montado.

### **Pernil de porco lacado com couve roxa**

2 pernis de porco, 1 copo de vinho branco, 3 cs de mel, 1,5 cs de vinagre, 1 cebola, 1 cenoura, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, umas folhas de salva, a gosto, 4 cravinhos, 6-8 bagas de zimbro, 4-5 sementes de coentro, 8-10 grãos de pimenta preta, sal.

De preferência, deixar de véspera os pernis em marinada com vinho branco, vinagre, alho, louro, sal e pimenta preta. Preparar uma base de caldo com 1 l de água, uma cebola picada com cravinho, 1 cenoura, 2 dentes de alho esmagados, 1 folha de louro, 1 copo de vinho branco, zimbro (dispensável se não conseguir), as folhas de salva, sementes de coentro, sal e pimenta preta. Deixar ferver durante 20 minutos. Juntar os pernis e ferver mais 10 minutos. Retirar os pernis, coar o caldo e deixar reduzir até muito espesso e gelatinoso. Misturar 1 cs. do caldo reduzido com o mel e o vinagre. Levar os pernis ao forno quente, em recipiente untado com manteiga ou margarina dietética. Pincelar com frequência com a mistura de mel e vinagre.

Servir com couve roxa às tiras, escaldada e salteada com pedaços pequenos de bacon. Pode acompanhar também, para além da couve, com batatas assadas.

### **Pintada com nozes**

Mais uma contribuição do meu irmão D., uma das suas receitas preferidas da sua larga recolha de receitas de cozinha francesa ou clássica, por ele modificadas ou criadas à base da sua boa técnica culinária. Nunca a experimentei, mas já a comi feita por ele. Recomendo vivamente, é um prato excelente. Como vêem, é uma preparação nada comum entre nós, uma adaptação tecnicamente mais simples da balotina, de que já falei atrás: pele e carne inteira de uma ave a que se retiram completamente todos os ossos (em rigor, até os das asas e patas, deixando-as só com carne, coisa que, confesso, não tenho paciência para fazer) e que se recheia. Nesta receia, o D. foge à balotina canónica por só despegar a pele, não a carne. Um dia destes, vamos ter que fazer um torneio, a ver qual dos dois prepara melhor e mais rapidamente a verdadeira balotina.

1 pintada média, 1 pão saloio grande de véspera, 1 cebola média, 2 chalotas, 2 cs de manteiga, 1 cs de óleo, 2,5 dl de caldo dos miúdos e abates, 1 fígado raspado, 1 chávena de nozes picadas grossas, 2 cl conhaque, 2 ovos e 2 gemas, 4 cs cheias de cebolinho fresco picado, 1 c. de café rasa de alecrim picado fino, 1 cs rasa de mistura de ervas de bouquet garni, meia c. de café rasa de pimenta da Jamaica moída, meia c. de café rasa de noz moscada, 1 cs cheia de sumo de limão, sal a gosto.

De véspera, retirar a cõdea do pão, cortar em pedaços grandes e adormecer ao ar. Retirar a pele à pintada, deixando-a o mais inteira possível e limpá-la de gorduras em excesso. Destacar as carnes e cortá-las em tiras grossas, separando a carne clara da escura. Temperar a pele (dos dois lados) e as carnes com sal, pimenta e alho em pó. Fazer uma canja com os miúdos, abates e gordura da pele em 3 dl de água. Refogar a cebola e chalotas picadas finas nas gorduras e flamejar com o conhaque. Juntar o pão migado médio à mão e envolver bem. Regar com 2 conchas do caldo e 1 concha da gordura e embeber bem. Juntar os ovos e gemas batidos e mexer bem em lume muito baixo. Juntar o fígado raspado (sem a película envolvente), as nozes, ervas e temperos. Rectificar. Estender a pele e colocar uma camada de recheio, uma de carnes branca e escura em filas alternadas e uma de recheio. Fechar bem a pele e atar. Rectificar os temperos da pele por fora e untar com óleo de noz. Colocar sobre uma grelha dentro de um tabuleiro e levar a assar em forno médio (30-45 minutos). Ao longo da assadura, pincelar com óleo de noz e virar. Deixar arrefecer e curar destapado (melhor se feito de véspera). Cortar em fatias de 1,5 cm de espessura.

Servir morno (amornar no forno em branco) com gratin dauphinois ou frio com salada verde (temperada com óleo de noz e vinagre balsâmico cortado com um pouco de água) e puré de maçã.

### **Pularda com cerveja e estragão**

Quem quer fazer hoje um livro de cozinha confronta-se com o desafio de os bons supermercados cada vez mais porem à venda produtos novos. Os leitores certamente gostarão de os experimentar e é útil que, quem escreve, lhes dê algumas sugestões. Uma das novidades recentes é a pularda. Se é a “poularde” que gosto de comer em França e que, há muitos anos, comia regularmente na minha casa na Suíça, devia ser uma galinha jovem mas bem engordada. Isto é crítico, porque se nota bem na textura e no sabor da carne. Aqui, parece-me diferente, apenas uma galinha jovem, o que já não é mau. Por isto, esta receita também vai bem com galinha ou frango do campo.

1 pularda de cerca de 1,5 kg com miúdos, azeite q. b., 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 2 talos de aipo, 50 g de bacon, 1 cerveja, 1 cs de farinha, 2 gemas, sumo de meio limão, 1 folha de louro, 1 cs de estragão picado, sal, pimenta preta e 2 cravinhos.

Fazer um caldo com os miúdos (fígado, moela e pescoço), 1 folha de louro e um pedaço de casca de limão, um pouco de sal e pimenta e cerca de 1/2 l de água. Reservar o fígado. Aquecer o azeite, a cobrir o fundo de um tacho. Alourar a cebola picada, os dentes de alho esmagados, o aipo às rodela e o bacon aos cubos pequenos. Deixar alourar bem e juntar a pularda, cortada aos pedaços, mexendo bem até estar alourada. Polvilhar com a farinha e mexer bem, durante cerca de um minuto. Juntar a cerveja, 1 copo de caldo e metade do estragão. Temperar com sal, pimenta, cravinho e deixar a cozer a lume baixo, cerca de meia hora. Remover a pularda e mantê-la quente. Com a panela ainda ao lume, juntar meio a um copo de água e mexer bem para diluir os sucos do fundo da panela. Coar o molho, desengordurá-lo e, fora do lume e depois de arrefecer durante alguns minutos, juntar as gemas diluídas num pouco de água e sumo de limão e bem misturadas com 1 cs do fígado, bem esmagado. Juntar o resto do estragão, picado. Deixar aquecer em lume baixo até começar a

ferver, mexendo sempre e aquecer, fervilhando, mais 2 minutos, para engrossar. Rectificar a espessura e os temperos. Cobrir com o molho os pedaços da pularda. Acompanhar com um simples puré de batata ou batatas dauphine e, eventualmente, com cogumelos estufados.

### **Rim com molho Madeira simples**

Não resisto a contar a história desta receita. O meu pai não gostava de rins. Com o grande mimetismo que sempre tive para com esta minha figura tutelar e tão complicadamente misturada com a minha própria personalidade, decretei, para valer eternamente, que também eu não gostava de rins, sem nunca os ter provado. Uma grande amiga minha diz-me que, com aparência de mente aberta, tenho muitos preconceitos. Neste caso, dou-lhe inteira razão. Em tudo o que diz respeito ao meu pai, sou totalmente desprovido de sentido crítico, sigo-o fielmente. Só não digo que de forma canina ou bovina porque esse ir com ele é iluminado por uma imensa admiração intelectual e ética.

Isto era um desgosto para a minha mulher, grande apreciadora desta iguaria e que se sentia inibida de a comprar. Até que um dia, já eu ia nos cinquenta, ela me convenceu a experimentá-los. Resolvi então fazê-los de uma forma que se adaptasse ao sabor dos ditos, tal como eu o imaginava. Esta receita serviu-me para perceber que afinal gosto de rins. Por isto lhes dei na altura o nome de “rins inaugurais”.

1 kg de rim de vitela ou de porco, vinha de alhos (novamente, porque é um vício culinário meu; ver a receita na introdução deste capítulo), 6 cs de manteiga ou margarina dietética, 1 cálice de aguardente, meio copo de vinho da Madeira Bual ou meio doce, 2 cs de natas, 1 cs de mostarda, 1 haste de tomilho, sal e pimenta preta.

Lavar bem os rins em água com sumo de limão ou vinagre, cortá-los em lâminas grossas e deixar um dia em vinha de alhos. Derreter 3 cs de manteiga ou margarina, alourar os rins escorridos, mexendo sempre e deixar cozer, em lume baixo, 10 minutos. Retirar a gordura e flamejar os rins com um cálice de aguardente. Remover os rins e mantê-los quentes. Voltar a pôr na panela a gordura, a vinha de alhos coada e o vinho da Madeira. Deixar reduzir bastante e juntar a mostarda, a nata e as folhas de tomilho. Apagar o lume e incorporar, mexendo bem, 3 cs de manteiga. Servir com batatas al ajillo (semi-cozidas e alouradas em azeite de fritar muito alho; no fim, retirar a maior parte do azeite e envolver as batatas em nata e salsa picada). Isto, claro, porque foi o acompanhamento que registei no dia dos “rins inaugurais”, na preciosa base de dados “cozinha” que passa, desde há muitos anos, de computador para computador. À sua escolha, outros acompanhamentos possíveis.

### **Rolo de carne embrulhado em massa folhada**

1 kg de carne de vaca picada, 100 g de toucinho entremeado, meio chouriço, 2 dentes de alho, dois ovos, 1 cs de manteiga, 1 cálice de aguardente, tosta ralada e farinha q. b., 1 haste de salsa e de tomilho, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica (ou cravinho e noz moscada).

Preparar uma mistura bem homogénea de carne moída, toucinho entremeado, chouriço moído, alho muito picado, ovos, manteiga, aguardente, os temperos bem pisados, salsa e tomilho

picados, acrescentando o suficiente de tosta ralada e farinha para ligar bem. Formar um rolo grosso e levá-lo ao forno em assadeira untada, coberto com algumas lascas de manteiga. Assar em forno médio durante cerca de 30 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer. Escorrer e embrulhar em massa folhada, deixando um furo em cima para evaporação do líquido do rolo de carne. Assar até à massa estar bem loura. Servir com um molho temperado com alecrim: fazer um aveludado com roux escuro (ver molhos) e caldo, temperando com sal e pimenta, se necessário, 2 c. chá de mostarda, 1 c. chá de molho Worcestershire e 1 cs de folhas de alecrim. Acompanhar com uma salada simples de alface picada e queijo fresco ralado, temperada com muito pouco azeite e sumo de limão.

### **Rosbife com molho de cinco pimentas**

Gosto muito de rosbife e, mais frequentemente, faço-o servido apenas com o seu suco, desengordurado. Mas aqui fica uma receita com um molho melhorado, que me parece bastante original.

1 kg de lombo de vaca (ou da vazia para rosbife), óleo e margarina q. b., sumo de meio limão, 1 c. sobremesa de mostarda de Dijon, sal e pimenta preta. Para o molho: 1,5 cs de manteiga ou margarina dietética, 1,5 cs de farinha, 3 dentes de alho, 2,5 dl de caldo de carne ou de aves, 2 dl de nata, 1 cálice de aguardente, 1 cs de sumo de limão, sal, 1,5 c. chá de cada uma de cinco pimentas: preta, branca, verde, rosa e Jamaica.

Fritar de todos os lados, em margarina e óleo, uma peça de rosbife, temperada com sal, pimenta, sumo de meio limão e mostarda. Passar para uma assadeira e acabar de assar no forno. Para ficar vermelha no interior mas não demasiadamente em sangue, contar com cerca de 15 minutos de fritura para uma peça de cerca de 1 kg, a lume médio e mais 15 minutos no forno.

Molho: alourar o alho em manteiga. Sem retirar o alho, fazer um roux com a farinha e molhar com caldo, até bem espesso. Completar com a nata e temperar com boa quantidade de cinco pimentas em grão (preta, branca, verde, rosa e Jamaica). Juntar um cálice de aguardente, sal e sumo de limão e cozer alguns minutos, até adquirir bom sabor das pimentas mas sem ficar demasiadamente picante. Deve ficar um molho de consistência cremosa. Se necessário corrigir com mais um pouco do roux molhado com caldo ou, pelo contrário, com mais nata ou água.

Servir às fatias finas, cobertas com o molho e acompanhadas de uma boa guarnição para carnes (ver o capítulo de acompanhamentos e guarnições).

### **Salsichas frescas assadas com mostarda e estragão**

Uma receita simples, para todos os dias, variando em relação à sempre usada receita das salsichas enroladas em couve lombarda.

10-12 salsichas frescas, 1,5 cs de banha, 1 cebola picada, 2 dl de vinho branco, 1 c. sobremesa de mostarda, sal, pimenta, 3 cravinhos e 1 cs de estragão picado.

Cobrir o fundo de uma assadeira com a banha e dispor as salsichas frescas. Já sei! Não proteste com a banha, que ninguém o proíbe de usar manteiga ou margarina dietética (mas azeite não fica bem aqui). Levar ao forno bem quente até incharem. Picar com uma faca ou um palito para fazer sair o suco, temperar com sal, pimenta, cravinho e estragão picado. Juntar uma cebola picada e regar com vinho branco. Levar de novo ao forno, para assar. No fim, juntar ao molho a mostarda e engrossar um pouco com uma c. chá de maizena diluída em água. Servir com arroz branco, com batatas fritas ou com um acompanhamento à base de batata, como, por exemplo, “rösti”.

Pode-se usar também com salsichas alemãs ou suíças, do tipo de salsicha de fígado ou “cervelas”, ou ainda com as salsichas brasileiras (linguiça).

### **Sela de borrego com alecrim**

1 sela de borrego, 4 dentes de alho, 1 cs de banha, 1 cálice de aguardente, meio copo de vinho tinto, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, sal, pimenta preta, 4 cravinhos, uma boa quantidade de folhas de alecrim.

Fazer pasta com alho pisado, sal, pimenta preta, cravinho, massa de pimentão, folhas de alecrim e banha. Untar a sela com a pasta, cobrir com margarina e levar a assar. A meio, juntar o vinho branco e a aguardente. Se necessário, juntar aos poucos mais água. No fim reduzir o molho e, se quiser, engrossá-lo com aveludado ou com maizena. Servir com um acompanhamento à base de batata (por exemplo, um “gratin dauphinois” ou, no dia a dia, um simples puré de batata) e legumes.

### **Toucinho com lágrimas do rapaz da Praia**

Esta receita é uma brincadeira. É claro que não é cozinha que se preze, mas está aqui para ilustrar como uma historieta nos faz lembrar um cozinhado, para um pequeno almoço de amigos ou para uma banal refeição de família. Um pequeno almoço de amigos, não sabem o que é? Já é vulgar na política e nos negócios e nada impede que seja uma forma afectiva de começar o dia.

Dizia que esta receita e o encadeamento de ideias eram uma brincadeira. Talvez isso se passe com os músicos: estão a ouvir uma anedota e se calhar vem-lhes à cabeça uma melodia. Imodestamente, dou isto como exemplo da arte culinária: pensarmos tão naturalmente na nossa “arte” que até uma pequena história nos leva para a cozinha. E qual é essa história? Neste caso, uma velha anedota de família, que o meu irmão me recordou há uns dias e me levou logo para a cozinha, deixando-me a pensar: que toucinho eu faria (e logo toucinho!)? Uma criada ou governante da família da já aqui falada minha avó materna disse à minha bisavó que um jovem criado da quinta, que comia com todo o pessoal da casa, se queixava de que casa era aquela, que nunca tinha toucinho, a coisa de que ele mais gostava. A minha bisavó respondeu, obviamente, que se o rapaz gostava assim tanto de toucinho, em vez da carne que lhe davam, que lhe fizessem tanto toucinho quanto ele quisesse. À hora do jantar do dia seguinte, a minha bisavó vai ver como o pessoal estava a comer e repara no tal rapaz, debulhado em lágrimas, em grande pranto. Perguntando-lhe o que se passava, ele lá conseguiu dizer entre os soluços que gostava tanto de toucinho e já não conseguia comer mais daquela

pratada que estava na sua frente! Não há fome que não dê em fartura, era um dos provérbios que a minha avó dizia com frequência. E que prato de toucinho terá mandado fazer a minha bisavó? Talvez este.

750 g de toucinho entremeado, com bastante carne e cortado às fatias finas (melhor se conseguir toucinho fumado, uma raridade), 8 ovos, 500-700 g de batata, 2,5 dl de leite, banha q. b., manteiga de baixas calorias q. b., 1 folha de louro, sal, pimenta preta, noz moscada.

Ralar as batatas às lascas grandes e cozê-las, durante 3 minutos, em água com metade de leite, temperada com sal e pimenta preta, com noz moscada e com uma folha de louro. Escorrer bem e passar 1/4 dessa batata ralada, de cada vez, para uma frigideira pequena para fritar na banha, até bem alourada, calcando-se para amassar um pouco. Pode-se também juntar salsa picada. Passar esta fritura de batatas, bem escorrida da gordura, para os pratos, mantendo-os quentes. Para cada pessoa, preparar o toucinho e os ovos da seguinte forma. Derreter numa frigideira um bom pedaço de manteiga de baixas calorias, a cobrir bem o fundo da frigideira. Cobrir o fundo com fatias de toucinho e deixar fritar bem. Sobre o toucinho, abrir com cuidado dois ovos por dose, temperar com sal sobre a gema e pimenta preta sobre a clara e deixar estrelar, regando frequentemente com a gordura quente de fritar o toucinho, de baixo para cima, de modo a que as fatias de toucinho e os ovos estrelados fiquem incorporados numa só peça. Com uma escumadeira grande, recolher o toucinho e os ovos, sem desmanchar, colocar sobre a fritura de batatas de cada prato e servir. Como prato rústico, para dar graça, sugiro servir com broa barrada com manteiga e com uma boa dose de azeitonas.

### **Vitela com cogumelos e molho de estragão**

1-1,3 kg de vitela, 3 cs de manteiga de baixas calorias, 1 cebola, 2 dentes de alho, 2 alhos franceses, 250 g de cogumelos, 1 copo de vinho branco, 2 gemas, 1 dl de natas, 1 ramo de estragão, sumo de limão, noz moscada, sal e pimenta preta.

Saltear a vitela na manteiga dietética, aos cubos pequenos ou aos escalopes pequenos (como disse, de preferência bezerro não desmamado). Remover e, na mesma gordura, alourar a cebola picada, o alho muito picado e o alho francês às rodelas muito finas. Juntar os cogumelos (míscaros, pleurotos ou “shitake”; champinhões só em último caso). Juntar a vitela, regar com um copo de vinho branco e juntar um bom ramo de estragão, picado. Temperar com sal e pimenta preta e deixar cozer, em lume baixo, com a panela tapada. Se necessário, ir juntando só um pouco de água. No fim, apagar o lume, coar o molho, deixar arrefecer bem abaixo do ponto de fervura e juntar as gemas diluídas na nata, com o sumo de limão e a noz moscada. Deixar levantar fervura a lume muito baixo e mexer muito bem, para engrossar, durante dois minutos.

### **Vitela estufada em nata azeda e mostarda**

1-1,3 kg de vitela, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo, 1 alho francês, 2 cs de margarina, 1,5 copo de vinho branco, 2 dl de natas, 1/2 iogurte simples, sal, pimenta preta, 1 folha de louro, 4 cravinhos, 1 haste de tomilho, 1

raminho de estragão ou 1 c. sobremesa de estragão picado, 1 c. sobremesa de mostarda de Dijon.

Alourar ligeiramente na margarina a vitela, cortada aos cubos grandes. Retirar e aproveitar a gordura. Alourar nesta gordura os legumes picados em juliana, temperados com sal, pimenta, louro, cravinho e as ervas. Ferver a lume baixo durante 15-20 minutos, até os legumes estarem bem moles. Molhar com o vinho branco, moer e juntar a carne. Ferver a lume baixo durante 20 minutos, com a panela tapada. Incorporar bem no molho a nata e o iogurte e deixar ferver mais 10 minutos. Se necessário, engrossar o molho com maizena. No fim, fora do lume, misturar a mostarda.

Também fica bem com carne de vaca. Neste caso, junto ao estufado de legumes 75 g de bacon picado miúdo e aumento os tempos de cozedura. Exagero também um pouco nos temperos, nomeadamente na mostarda.

### **Vol-au-vent de galinha e cogumelos**

Hoje já se vende massa folhada preparada para vol-au-vent. Se não, prepare massa folhada de boa espessura ou compre-a já preparada e corte rodela grandes, de cerca de 10 a 15 cm de diâmetro. No centro, corte quase até ao fundo rodela mais pequenas, deixando cerca de 2 cm de borda. Retire essa massa interior e corte-a ao longo de toda a superfície numa rodela fina, para servir de tampa. Melhor ainda, para maravilhar os seus amigos, prepare a sua própria massa folhada.

1 galinha ou frango do campo com miúdos, 1 kg de massa folhada, 3 cs de manteiga ou margarina, 1 cs de farinha, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 2 talos de aipo com rama, 300 g de cogumelos (melhor pleurotos ou “shitake”), 1 cálice de aguardente, 1 cálice de vinho do Porto ou Madeira, 4 cs de nata, sumo de meio limão, 2 hastes de salsa, 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho, 4 cravinhos, noz moscada, 1 c. café de mostarda, sal e pimenta (metade preta, metade branca).

Para o recheio, cozer a galinha ou frango, de preferência com miúdos, em caldo aromatizado (cebola picada com cravinho, alho, cenoura, aipo, salsa, tomilho, louro, sal e pimenta). Picar os cogumelos lavados com sumo de limão e alourar em 2 cs de manteiga ou margarina. Preparar um aveludado bastante grosso com 1 cs de manteiga, 1 cs de farinha e um pouco do caldo de cozer a galinha, juntando um cálice de aguardente e um cálice de Porto (na falta, de vermute) e temperando com noz moscada e um pouco de mostarda. Misturar a galinha cortada em cubos pequenos, os cogumelos picados grosso e duas gemas de ovo diluídas em meio copo de natas e sumo de meio limão. No fim, a mistura deve ficar com consistência de creme espesso.

Recheiar os vol-au-vent com esta mistura, polvilhar com um pouco de tomilho, cobrir com a tampa e levar ao forno até a massa estar bem cozida e loura. Acompanhar com uma salada simples de alface picada (pode juntar umas folhas de rúcola), com uns montinhos de ovo cozido picado e com tomatinhos assados, decorando com uns ramos de tomilho ou salsa e um fio do aveludado à volta do vol-au-vent.

Pode-se adaptar esta receita a peitos e pernas de codornizes, preparados segundo a receita atrás e desossados. Para uma refeição de cerimónia, pode-se usar também, em vez da galinha, perdiz ou faisão.

## SALADAS

O uso das saladas é muito variado e é difícil estabelecer regras. Na nossa tradição, a salada é um acompanhamento. Aceito isto, mas só com alguns pratos, como indico nas minhas receitas. Em muitos casos, acho que acompanhar o prato principal com uma salada não é a melhor solução gastronómica e não liga bem com outros acompanhamentos (excepção, é claro, para a sardinha assada), com a agravante de, usando o nosso tempero tradicional com vinagre, se estragar o gosto de um bom vinho. Se usar uma salada a servir com vinho, tempere-a com um pouco de azeite de alta qualidade e com vinagre balsâmico ou um pouco de sumo de limão, sem chegar a ficar ácido.

Uma salada de qualidade pode-se usar para substituir uma entrada. É o que faço, por exemplo, nas refeições de bufete, que a família já vai numerosa. Mas, como se vê pelo que tento fazer de entradas da minha invenção ou adaptação, acho que há tão boas entradas ou melhores do que uma salada (excepto num almoço de verão, de preferência no jardim, seguindo com o branco ou o moscatel que se serviu como aperitivo).

Como jovem português que foi passar uma temporada em França, por razões profissionais, tive a surpresa de ver um uso tradicional de saladas a que não estava habituado em Portugal: o de servir a salada a seguir ao prato principal, antes do queijo ou da sobremesa e sem vinho, como aconselhei atrás. E isto não era só nos restaurantes, era o hábito tradicional das várias famílias de colegas que tão boa hospitalidade me deram.

Uma outra possibilidade, que uso muitas vezes e que pode ser criticável segundo os cânones consagrados, é a de servir uma salada entre a entrada e o prato principal. É o hábito, por exemplo, dos bons restaurantes gregos e do Médio Oriente. Tem a vantagem dietética de reduzir a dose do prato principal. Digo o prato principal porque já lá vai a obrigação tradicional de, num jantar de cerimónia, se servir pelo menos um prato de peixe e um de carne, quando também não se juntava um de aves ou caça. Por curiosidade, vejam nos Maias a ementa do jantar que o João da Ega ofereceu em honra do Cohen. O homem está a evoluir biologicamente e parece-me que os nossos estômagos estão a ficar mais pequenos. Espero é que os cérebros cresçam em proporção inversa!

Ao contrário do que fiz até agora, não vou indicar quantidades dos ingredientes. Deixo ao gosto de cada um e como desafio ao seu talento culinário, porque, numa salada, não é nada difícil dosear o que se gosta.

Anoto ainda que tenho muito mais receitas ou variantes de saladas do que as que aqui mostro. Dariam para todo um livro, mas acho que é tão fácil a um mínimo bom gosto inventar uma salada que é melhor ficarem aqui uns poucos exemplos e uma provocação: inventem!

### **Salada de alho francês e queijo fresco**

Branquear alho francês cortado aos troços. Juntar queijo fresco, de preferência de cabra, esmagado grosso e temperar com sal, pimenta preta, cominho, tomilho, erva doce e um álcool

branco (genebra, gin ou vodka, por exemplo) com sumo de limão. Não sirva às crianças! Pode variar, substituindo o alho francês por aipo.

### **Salada de anchovas**

Indico esta receita com duas variantes: uma salada de batata ou de beterraba, conforme o gosto. Cozer as batatas ou as beterrabas com uma cebola, uns dentes de alho e louro. Cortar aos cubos pequenos, rejeitando os outros ingredientes e deixar arrefecer. Juntar ovos cozidos, picados muito grosso ou mesmo em gomos, filetes de anchovas dessalgados uma hora em água, um pouco de rabanete cru muito bem ralado, alcaparras, sal, pimenta branca, umas gotas de piri-piri e molho feito com metade de maionese e metade de iogurte simples.

### **Salada de arroz e de aquilo que se quiser**

Salada com base em arroz branco frio (de preferência basmati, se não agulha) e com outros ingredientes conforme a imaginação e o que há (atum, restos de frango ou carnes, salsichas, bacon, maçã ou laranja, queijo, etc.). Temperar com vinagreta com alho pisado, mostarda, malagueta, pimentão, orégãos, sal, pimenta, tudo engrossado com nata azeda ou com um iogurte.

### **Salada de atum, batata e tomatada**

Cozer batatas e esmurrar bem ou passar em grado. Fazer um molho abundante de tomate picado frito em azeite e alho, temperando com sal, pimenta e orégãos. Reservar 3/4 do molho e à outra parte misturar, em frio, uma lata de atum desfiado e cebola refogada. Preparar o molho da salada com o resto do molho de tomate que se reservou, um iogurte simples, um pouco de molho inglês, um golo de vinagre, paprica e piri-piri. Dispor em camadas a massa de batata misturada com o molho, a mistura de atum e rodela de ovo cozido, cobrindo com o resto do molho e com azeitonas pretas escorridas. Enfeitar com ramos de salsa.

### **Salada de atum com hortelã**

1 lata de atum, desfeito grosso; 1 pepino grande, aos cubos; 3 tomates, aos cubos; 3 tomates para o molho; 1 cebola picada grado; 1 dente de alho; 1 cs de alcaparras; 1 cs de mostarda; sal, pimenta, bastante hortelã, azeite e vinagre ou sumo de limão.

O molho é feito misturando, no mixer, os tomates, o alho, o azeite, o vinagre e a mostarda, com umas gotas de piri-piri.

### **Salada de batata com malagueta e açafior**

Cortar aos cubos pequenos batatas cozidas com casca e descascadas. Picar grosso cebola e alho, que se misturam com os cubos de batata. Temperar com molho feito com azeite, vinagre em metade da quantidade do azeite, sal, pimenta, pimenta da Jamaica esmagada, açafior e salsa picada. Também fica muito boa com batata doce ou com inhame.

### **Salada de batata com molho de mostarda**

Cortar aos cubos pequenos batatas cozidas com casca e descascadas. Misturar com pedaços de azeitonas descaroadas. Temperar com molho feito com um meio pacote de natas misturadas com 3 cs de vinagre, uma cs de mostarda, sal, bastante pimenta e ervas picadas.

### **Salada de batata e pimentão**

Cozer a batata aos cubos não muito pequenos e deixar arrefecer. Juntar pimentão vermelho aos cubos, alho picado, malagueta, sal e pimenta, mostarda e paprica. Molhar com um fio de azeite.

### **Salada de couve, feijão preto e chouriço**

Uma receita de óbvia inspiração brasileira, uma das minhas grandes cozinhas. Cozer uma couve e cortá-la em tiras finas. Cozer o feijão preto com cebola e bacon, com sal e pimenta. Alourar em bastante azeite dois dentes de alho picados e um chouriço aos cubos. Juntar a couve e o feijão escorridos, com a cebola e o bacon, voltar várias vezes, regar com vinagre e sumo de laranja e temperar com sal, pimenta e bastante piri-piri. Juntar um pouco de feijão esmagado na água de cozer e cubos pequenos de laranja. Servir fria.

### **Salada de endívias, presunto, ovo e queijo**

Escaldar as endívias durante uns minutos, em água a ferver, mas sem ficarem moles. Deixar arrefecer e misturar com pedaços pequenos de presunto, ovo cozido picado e queijo de S. Jorge picado fino. Temperar com pouco sal, pimenta preta moída, um pouco de azeite e um fio de vinagre. Polvilhar com cebolinha picada.

Em vez das endívias, pode-se usar alface às tiras ou chicória.

### **Salada de favas com queijo fresco**

Cozer as favas em água com sal, sem ficarem demasiadamente moles e escorrer. Esmagar alho em azeite, acrescentar vinagre, batendo aos poucos. Juntar algumas favas esmagadas, para dar alguma consistência ao molho. Temperar com sal, pimenta preta, uns grãos de pimenta da Jamaica bem esmagados e, opcionalmente, malagueta ou piri-piri. Envolver as favas com o molho e queijo fresco esfarelado e polvilhar com salsa picada ou cerefólio.

### **Salada de favas com temperos de S. Miguel**

Cozer as favas com algumas vagens e deixar arrefecer. Preparar o molho, bem misturado: meia cebola picada, 3 dentes de alho picados, 6 cs de azeite, 3 cs de vinagre, sal, uma cs de colorau, uma pequena porção de favas esmagadas na água de cozer e uma cs de mistura de especiarias moídas: pimenta preta, cravinho, erva doce e cominho. Se tiver, junte meia colher de chá de açafior, se não, uma pitada de açafraão amarelo. Juntar as favas, envolvendo bem com o molho.

Esta salada lembra um pouco as chamadas “favas de molho de unha” da Terceira, um petisco típico das tabernas, com o nome sugestivo e indicativo de se comerem à mão, embebendo no molho.

### **Salada de feijão vermelho e pimentão**

Cozer feijão vermelho em água com uma cebola, dois dentes de alho esmagados com a casca, uma folha de louro, sal e pimenta. Retirar o feijão e deixar arrefecer. Misturar com cebola picada e bastante pimentão vermelho, aos cubos pequenos. Misturar com molho de azeite, vinagre, água de cozer o feijão, um pouco de feijão esmagado, piri-piri e cominhos. Polvilhar com salsa picada.

### **Salada de massas**

As saladas de massas cozidas e arrefecidas são hoje muito populares e ficam muito mais decorativas com massas pequenas, de que usamos tradicionalmente uma grande variedade nas massadas de peixe ou no frango com massa, mas, principalmente, pelo seu aspecto apetecível, com as massas enroladas tipo espirais ou então penas, laços, caracóis e outras.

Cozer a massa “al dente” em água com azeite, sal e pimenta preta. Deixar arrefecer e misturar com:

- Molho de tomate, mozzarella esmagado, folhas de manjericão.
- Atum desfiado ou filetes de anchovas esmagados, com alcaparras.
- Ovo cozido picado e azeitonas pretas descaroçadas, com uma vinagreta de ervas.
- Cebola, alho e pimentão vermelho picados, com tempero de azeite e um pouco de vinagre reduzido até metade com orégãos.
- Pimentão verde assado e arrefecido, picado e com molho de iogurte, paprica e cominhos.
- Cubos de manga, iogurte, rum e pimenta da Caiena.
- Juliana de legumes, ligeiramente estufados em azeite, 1 gole de vinagre, sal, pimenta, uma folha de louro e salsa picada, com uma cs de bacon picado: cebola, alho francês, aipo, couve flor, brócolos.
- Rodelas de quiabos fritas em óleo de palma e regadas com um pouco de leite coco e piri-piri, arrefecidas.
- Ou o mais de que se lembrar.

### **Salada mista**

A salada de alface, tomate, pepino e por vezes cebola às rodelas é a nossa salada tradicional, temperada com azeite e vinagre. Dê-lhe um toque mais original. No mínimo, como faço obrigatoriamente, tempere-a com orégãos. Melhor ainda, junte ervas da Provença ou então uma mistura de alho picado muito fino e ervas picadas: salsa, cebolinho, tomilho, orégãos, segurelha e manjericão. Se tiver mostarda em pó, junte uma pitada. Pode também variá-la

acrescentando um pouco de rama de aipo, ou uma folhas de rúcola ou de chicória, ou ainda um pouco de alfafa.

### **Saladas com molhos variados**

Usar para a salada ingredientes variados, a gosto (alface, tomate, pepino, pimentão cru ou assado, batata, cebola, cenoura, alho francês, curgetes, aipo, etc.). Temperar com molhos a gosto (ver receitas no capítulo de molhos):

- À base de natas: molho de natas azedas com paprica, molhos de natas variados.
- À base de maionese: aïoli, molho cocktail, molho gribiche, molho remoulade, molho tártaro.
- À base de vinagreta: molho Cambridge frio, vinagreta com alcaparras, vinagreta de alho.

### **Salada de ovas**

Cozer as ovas em água com sal, vinho branco, uma cebola, 2 dentes de alho inteiros, louro, salsa, pimenta da Jamaica e malagueta ou pimenta da Caiena. Cozer também batatas com casca. Pelar as ovas e cortar às fatias. As batatas são cortadas aos cubos pequenos. Misturar tudo com molho feito de azeite, vinagre, cebola picada, bastante salsa picada, pimenta, malagueta ou piri-piri e açafior.

### **Salada de pepino, brie e nozes**

Cortar aos pedaços grados, de cerca de 2 cm, o pepino (melhor sem as pevides) e o queijo Brie. Misturar com nozes picadas grosseiramente. Temperar com sal, pimenta branca, azeite e sumo de limão.

### **Salada simples**

Algumas das minhas receitas, como indicado, exigem uma salada muito simples, que não se sobreponha ao gosto delicado do prato. Como ingredientes, pode usar alface ou chicória às tiras finas (com umas folhas de rúcola), agrião, alho francês ou espinafre precozido e alourado, alfafa, rebentos de soja (demolhados para soltar as folhas verdes) ou “cresson”. Temperar só com sal e pimenta, um fio de azeite e um pouco de sumo de limão ou, se tiver, com vinagre balsâmico. Outro tempero simples que também uso consiste apenas em uma ou duas colheres de sopa de iogurte, com sal e pimenta.

## ACOMPANHAMENTOS E GUARNIÇÕES

Julgo que este capítulo é dos importantes deste livro porque, à maneira da boa cozinha, acho que não faz sentido, salvo um caso ou outro, ligar um prato a um acompanhamento ou guarnição específicos. Isto permite grande variedade e margem para o bom gosto e a imaginação. Nos capítulos anteriores, quase nunca dei indicações sobre a guarnição. Desafio os leitores: imaginem o prato e os seus sabores e escolham a guarnição em concordância de sabores e também de aspecto visual. A regra é a da complementaridade no contraste. Prato forte com guarnição suave, mas o inverso já não é verdadeiro. Um prato suave pode não aceitar bem a companhia de uma guarnição agressiva.

Até agora, este livro era exclusivamente de receitas da minha autoria, fora os contributos simbólicos de um dos meus irmãos. Ao falar de acompanhamentos, isto não faz sentido, porque mesmo os chefes mais imaginativos também usam acompanhamentos tradicionais, centrando a sua criatividade no prato propriamente dito. Assim, este capítulo não é só de receitas minhas. *As que o são vão assinaladas com um asterisco, como também nos capítulos que se lhe seguem.* Incluo tanto acompanhamentos banais, para o dia a dia, por vezes melhorados ou com alguns pormenores que julgo de boa técnica, ou ainda variantes que permitem algum desvio da rotina. As receitas clássicas de acompanhamentos que não são da minha autoria são hoje do domínio público, encontram-se nos mais variados livros de boa cozinha e, por isto, dispensam-me de fazer citações da origem.

Sugiro também algumas guarnições, isto é, misturas de acompanhamentos, em geral um pouco mais trabalhosas mas a enriquecer um prato de qualidade, principalmente de carne ou aves. Há que ter cuidado com as guarnições. Devem ser equilibradas em ingredientes, sabores e até cores. O que prescrevo neste capítulo é só um indicativo. Muito deve ficar ao gosto e inspiração de cada um. Desde logo, para mim, o mínimo dos mínimos do bom gosto é não servir como guarnição batatas fritas, arroz e salada, como é a regra horrorosa dos nossos restaurantes (?) de baixa categoria.

Note-se que algumas das minhas receitas de entradas podem também ser usadas como acompanhamentos e guarnições, em maior quantidade. O mesmo se pode dizer das saladas, embora, como já disse, eu seja um pouco reticente a usar saladas como acompanhamentos, a não ser uma salada simples com pratos frios.

### **Aligot**

Esta é uma receita tradicional da Auvergne francesa: puré de batata feito com 750 kg de batatas farinhentas a que se junta, em banho-maria, 400 g de um queijo mole às fatias finas, mexendo ao lume até derreter o queijo e misturar com o puré.

### **Arroz à crioula**

Arrozes há muitos e, em geral, mal feitos. Gosto de um simples arroz branco, mais ainda do clássico arroz de manteiga, quando fujo à dieta, e também dos nossos variados tipos de arroz refogado com outros ingredientes ou o nosso tradicional e magnífico arroz de substância.

Obviamente, não vou dar receitas dessas confecções triviais de arroz, mas deixo aqui uma receita banalíssima, mas que raramente se vê fazer entre nós.

Lavar o arroz (basmati ou agulha) e juntar água com sal até 3 cm acima do arroz. Deixar cozer destapado em lume forte até a água estar ao nível do arroz. Tapar e cozer em lume muito baixo até secar (cerca de 45 minutos).

### **Batatas Ana**

Cortar em rodela finas 1 kg de batatas, lavá-las e escorrer. Colocar numa caçarola de ir ao lume e ao forno, em lume médio 75 g de manteiga, juntar as batatas e mexê-las, embebendo-as na manteiga. Calcá-las, tapar e assar no forno quente durante cerca de 25 minutos, até ficarem bem tostadas à superfície.

### **Batatas assadas \***

Uma receita muito simples para acompanhar assados de carnes.

500 g de batata, 1 l de caldo de carne ou aves, 50 g de manteiga, sal e pimenta.

Usar batatas pequenas. Se não, cortá-las a meio e torneá-las. Pré-cozer no caldo, ficando consistentes, remover e colocar num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar com manteiga derretida, polvilhar com sal e pimenta e levar ao forno até bem alouradas.

### **Batatas assadas em caldo com tomilho \***

Cortar as batatas (600-800 g) aos cubos pequenos e picar duas cebolas e dois dentes de alho. Alourar as batatas separadamente da cebola e alho e dispor numa assadeira as batatas alternadas com a cebola e alho. Temperar com sal, pimenta e noz moscada e regar com caldo com uns ramos de tomilho. Levar ao forno a assar, a 200°, durante cerca de meia hora, juntando a meio, se necessário, um pouco mais de caldo.

### **Batatas assopradas**

São as clássicas batatas “soufflés”, uma receita aparentemente muito simples mas de confecção não muito fácil, que deve seguir à risca a receita.

Cortar as batatas em palitos não muito grossos (de cerca de 3 mm de espessura). Lavá-las e secar muito bem. Fritá-las durante 8 minutos na fritadeira com o óleo aquecido a 150°. Escorrê-las bem sobre papel absorvente e deixar arrefecer. Aquecer o óleo a 180° e mergulhar as batatas, até inchadas e douradas. Polvilhar com sal a gosto.

### **Batatas com nata de alho \***

Cobrir o fundo de uma frigideira com azeite e fritar, sem queimar, 6 dentes de alho com peles, muito bem esmagados. Remover os alhos e saltar durante bastante tempo, até alourados, cubos de batata semi-cozida, temperando com sal, pimenta e salsa picada. Uns minutos antes de prontas, misturar com 2-3 cs de nata Servir as batatas escorridas.

## **Batatas dauphine**

Puré de batata consistente, com manteiga e temperado com sal, pimenta e noz moscada, a que se junta no fim, em lume baixo e mexendo bem, um ovo inteiro e duas gemas.

## **Batatas em caldo de peixe**

Para acompanhar peixes estufados ou assados. Alourar em margarina 3 dentes de alho às lascas. Juntar as batatas às rodelas ou aos cubos e saltear. Cobrir com “fumet” ou caldo de peixe e um pouco de vinho branco, temperar com sal, pimenta, uma pitada de erva doce e bastante salsa picada, tapar e deixar cozer até quase secar o caldo. Escorrer as batatas para servir.

## **Batatas em leite**

Uma receita muito simples mas boa da minha prima L, uma boa herdeira e colecionadora de cozinha de S. Miguel. Na sua família, chamam a isto batatas amamentadas. Já não estou certo se é a receita integral dela ou se lhe dei algum toque pessoal.

Alourar em margarina 3 dentes de alho às lascas finas. Juntar as batatas às rodelas e saltear. Cobrir com leite, temperar com sal, pimenta, noz moscada e salsa e deixar cozer até quase secar o leite. Servir escorridas.

## **Batatas com malagueta à micalense**

Um acompanhamento que se usa na minha terra para os chicharrinhos ou charrinhos (nome local de uma variante, para mim muito melhor, do nosso carapau do continente) é a das batatas com malagueta. Cozem-se com casca, dando-se um golpe largo e recheando-se com um pedaço de malagueta ou esfregando massa de malagueta. A cozedura é feita em água com uma cebola, dois ou três dentes de alho esmagados, uma folha de louro, sal e mais malagueta. No dia a dia, uso estas batatas em situações variadas, desde peixe frito até, à pressa, atum e sardinhas de conserva (ou um cozinheiro que se preze não pode confessar que também lhe acontece comer isto, com um ovo cozido?)

## **Batatas rústicas \***

Cortar batatas em rodelas muito finas. Alourar em bastante margarina ou manteiga magra (azeite não fica bem aqui), bacon às fatias pequenas e cebola às meias-luas finas. Juntar as batatas, envolver bem na gordura, temperar com sal, pimenta preta moída, malagueta e um pouco de açafior ou uma pequena pitada de açafão, acamar e comprimir com uma tampa. Ao fim de 20-25 minutos virar e fritar outro tanto. No fim, escorrer a gordura e virar para prato de servir.

## **Batatas salteadas**

Aqui está uma receita banal, mas que tem alguns pequenos truques e que por vezes vejo bastante mal executada. Também se chamam batatas douradas.

Cozer em água com sal as batatas com casca, mas não deixar cozer completamente. Devem ficar rijas, não moles e farinhentas. Descascar as batatas e cortar em cubos de cerca de 3 a 4 cm. Numa frigideira, derreter bastante manteiga ou margarina, colocar as batatas, e dourar em lume forte e depois em lume brando, volteando-as sempre, até ficarem bem alouradas. Temperar com sal e pimenta e misturar com salsa picada.

Uma receita semelhante é a das batatas noisette. Cozem-se descascadas e, em vez de cortadas aos cubos, a polpa é torneada em bolas de cerca de 2-2,5 cm de diâmetro, que se fritam em manteiga ou margarina até bem douradas. Não se junta salsa picada.

### **Beringelas recheadas \***

Usar uma beringela média por pessoa. Escaldar em água com sal as beringelas (também se pode usar curgetes) durante 5 minutos, cortá-las em duas metades ao longo do comprimento e esvaziar o interior mole. Preparar um refogado em azeite de cebola e alho picados, tomate, louro e manjeriço, sal e pimenta e cubos pequenos de bacon. Juntar a polpa das beringelas, misturar bem e deixar apurar. No fim, misturar um ovo batido e pedaços de azeitonas pretas sem caroço e mexer muito bem, deixando ao lume mais meio minuto. Recheiar as beringelas com esta mistura, polvilhar com queijo ralado e gratinar no forno, cerca de 10 minutos.

### **Caiotas ou chuchus \***

São um legume usado tradicionalmente nos Açores, mas só se generalizaram no continente há alguns anos, com o nome de chuchus. Creio que ainda não entraram na cozinha da maioria das pessoas. Pela delicadeza e elegância do seu sabor, vão muito bem com qualquer assado de vaca ou porco, com um molho suave. Nos Açores, comem-se normalmente cozidas ou guisadas. Eu melhora a preparação, como se segue.

Descascar as caiotas, cortá-las aos quartos, segundo o comprimento, lavá-las e cozer em água com sal. Cozer durante menos tempo do que as batatas. Salteá-las num pouco em manteiga ou margarina, temperando com pimenta e sumo de limão, eventualmente também com um pouco de cerefólio bem picado. Escorrer e servir.

### **Canapés de pão frito com pasta de fígado \***

Cortar fatias de pão de forma sem cêdea em quatro quadrados. Fritar moderadamente em manteiga ou margarina. Cobrir com uma boa camada de uma pasta de fígado de aves francesa de boa qualidade e com cogumelos salteados, às fatias. Regar com um fio ligeiro de vinho do Porto (se omitir isto, não há grande mal). Antes de servir, aquecer no forno, sem tostar. Se quiser, polvilhe com um pouco de cebolinho picado.

### **Cogumelos salteados \***

Ver a receita no capítulo de carnes, como na preparação de bifes com mísscaros ou cilarcas. Se quiser, pode juntar pedaços muito pequenos de presunto e variar nas ervas.

Como já disse, use de preferência cogumelos selvagens. É verdade que são difíceis de encontrar. Mas recentemente, como já disse, começaram a vender-se entre nós uns cogumelos

japoneses muito parecidos com cilarcas, com o nome de “shitake”. Também se encontram com frequência nos bons supermercados miscaros e pleurotos.

### **Couve com feijão preto e chouriço \***

Uma receita de inspiração brasileira, que já apresentei no capítulo de saladas, mas que pode bem servir de acompanhamento.

Cozer uma couve, cortá-la em tiras finas e cozer sem ficar mole. Cozer o feijão preto com cebola e bacon, com sal e pimenta. Alourar em bastante azeite dois dentes de alho picados e um chouriço aos cubos. Juntar a couve e o feijão preto escorridos, voltar várias vezes, regar com um pouco de vinagre e sumo de laranja e temperar com sal, pimenta e bastante piri-piri. Juntar um pouco de feijão esmagado na água de cozer e cubos pequenos de laranja. Servir fria.

Pode acompanhar enchidos fritos ou cozidos, frango frito ou carne de porco frita, aos cubos.

### **Croquetes de batata e ovo \***

Refogar em muito pouca gordura uma cebola, uma cenoura e dois dentes de alho, tudo bem picado. Molhar com 2 cs de vinho branco e 2 cs de caldo de carne ou galinha, deixar cozer durante mais cerca de 15 minutos, até praticamente seco, escorrer e juntar bastante batata cozida esmagada. Temperar com sal, pimenta, noz moscada e um pouco de manteiga, deixando cozer até puré muito consistente. Juntar 2 ovos cozidos, picados fino, passar por farinha, ovos batidos com um pouco de óleo e ervas e por tosta ralada. Fritar na fritadeira, em óleo muito quente.

### **Esparguete simples com alho e manjeriço \***

Para variar do simples esparguete cozido, como acompanhamento.

Cozer “al dente” o esparguete em água com sal, pondo o esparguete quando a água já está a ferver (para a maioria dos esparguetes secos, são cerca de sete minutos de cozedura, em lume alto). Escorrê-lo bem. Em duas cs de azeite, alourar 2-3 dentes de alho pisados e picados e, no fim, juntar um ramo de manjeriço desfolhado ou, na falta, manjeriço seco. Juntar o esparguete, mexendo bem.

### **Esparregado**

É um acompanhamento banal da nossa cozinha mas nem sempre bem feito.

Cozer os espinafres em água a ferver bastante. Escorrer e esmagar bem. Alourar em azeite dois dentes de alho pisados e picados, juntar os espinafres e mexer bem durante 2 minutos. Juntar 1-2 cs de nata, temperar com sal, pimenta e noz moscada e deixar a lume baixo durante mais alguns minutos. Se se preferir um esparregado grosso, juntar à nata uma c. chá de maizena.

Nos Açores, onde não se cultivava espinafres, o esparregado era feito normalmente com folhas de nabiça. Fica muito bom, com um ligeiro travo amargo.

## **Feijão verde guisado**

Este era um prato “de resistência” em casa dos meus pais, feito como aqui e lá se fazem as vulgares ervilhas guisadas com enchidos, com o feijão verde cortado aos pedaços de cerca de um centímetro. Usava-se só a linguiça açoriana e sem ovos escalfados. Feito assim, com um pouco de bacon e escorrido, dá um bom acompanhamento. Se quiser fazer como prato para a refeição diária, acrescente nos enchidos e junte os ovos escalfados. Não fica nada a perder em relação às ervilhas guisadas, de que também gosto muito.

## **Formas de massa com recheio de duxelles \***

Fazer massa quebrada, à minha maneira de família (as empadas de galinha da minha avó, com esta massa, eram uma especialidade): 250 g de farinha, 80 g de manteiga, 50 g de banha de porco, um ovo, meia cs de açúcar, sal. Amassar muito bem e deixar descansar durante uma hora.

Preparar uma duxelles modificada para o recheio. Lavar cogumelos com sumo de limão e picá-los em pedaços pequenos. Picar também uma chalota (na falta, uma cebola pequena e 2 dentes de alho) e saltear em margarina os cogumelos e a chalota, flamejando com aguardente e temperando com sal, pimenta, noz moscada e salsa picada, até evaporar quase por completo a água dos cogumelos. Ligar com um pouco de natas.

Cortar a massa às rodas e moldá-la em formas pequenas. Rechear com a duxelles, cobrir com um pouco de nata (dispenso aqui o queijo ralado, mas use-o se quiser) e levar ao forno até a massa estar pronta.

## **Fundos de alcachofra com presunto e alcaparras \***

Cozer as alcachofras em água com sal e pimenta branca, retirar todas as folhas grossas e verdes, deixando só os fundos ou corações e as folhas tenras. Cortar estas a cerca de 3 cm acima do fundo. Rechear cada uma com 1 c. sobremesa de presunto picado fino e com 3-4 alcaparras. Polvilhar com um pouco de cebolinho picado. Para ficar uma grande receita, acrescente ao recheio um pouco de cristas de galo picadas e salteadas em manteiga com um pouco de vinho do Porto! (claro que isto é brincadeira)

Aqui não condescendo com a minha regra de aceitação da simplificação. Para um elemento de guarnição tão bom como este, nunca use os fundos de alcachofra em lata ou frasco vendidos nos supermercados.

## **Gratin dauphinois**

Para 4 pessoas: 0,5 kg de batatas, 0,5 l de leite, 1 ovo, 60 g de manteiga, 125 g de queijo Gruyère ralado, sal, pimenta, noz moscada, alho.

Ferver o leite e deixar amornar. Descascar as batatas e secar com um pano, cortar em rodela finas e polvilhar com sal, pimenta moída fresca e noz moscada. Misturar e colocar numa terrina. Bater o ovo e misturar, com varas, no leite morno. Cobrir as batatas com 2/3 do queijo e deitar o leite com ovo por cima (o leite deve cobrir as batatas sem ultrapassar muito). Misturar bem e rectificar os temperos. Esfregar com alho um prato para gratinados e barrar

com manteiga. Deitar o preparado das batatas (não ultrapassar 6 cm de altura e deixar pelo menos 1 cm do bordo) e espalhar uniformemente o restante queijo e a manteiga em pedacinhos. Levar a forno suave 45 a 50 minutos.

Pode enriquecer-se o leite com natas.

### **Guarnição para peixes \***

A meu ver, uma guarnição para peixes deve ser cuidadosa, porque pode abafar o sabor delicado do peixe. Coisas como cogumelos, cebolas glaciadas, batatas assadas ou gratinadas, fatias de bacon, etc., que vão tão bem com carnes, são impensáveis com peixes. Pode compor a sua guarnição com um número de componentes não excessivo (não mais do que três), de entre, por exemplo: batatas cozidas simplesmente ou salteadas com salsa picada ou outras ervas; legumes ou hortaliças; tomatinhos, também chamados tomates cereja, untados com azeite e ervas e assados ligeiramente em forno baixo; ovo cozido picado com salsa e um pouco de mostarda; ou um puré de batata com um pouco de funcho.

Os legumes e hortaliças uso-os, no dia a dia, simplesmente cozidos. Para uma melhor refeição, salteio-os depois, com temperos a gosto ou que me vêm de momento à imaginação, mas sempre sem abafar o peixe. Há uma grande escolha de legumes e hortaliças: brócolos, feijão verde, alfaces pequenas, endívias, curgetes, cebolas ou cenouras glaciadas, espargos brancos ou verdes, etc. Há um que excludo, porque, para meu gosto, só vai bem com carnes, e que são as couves de Bruxelas. Da mesma forma, mas é um gosto pessoal que admito que não seja partilhado pelos meus leitores, não uso esparregados a acompanhar peixe.

### **Guarnições clássicas para aves e carnes**

Uma boa guarnição é um desafio ao bom gosto e leva à sua conta boa parte do sucesso de um prato, num bom jantar. É preciso ir bem com o gosto do prato, realçá-lo em vez de o abafar e ser equilibrada em variedade (mas não excessiva, não mais do que três componentes), sabores e aspecto visual, com destaque para as cores. Respeitadas estas regras, fica muito ao gosto de cada um e à boa técnica de confecção.

Há guarnições clássicas, que se encontram em qualquer bom livro de cozinha francesa, com componentes que incluí neste capítulo de receitas. Algumas são de grande cozinha, com ingredientes caros ou difíceis de obter, como trufas, foie gras ou até cristas de galo. Outras são fáceis de confeccionar, como, por exemplo:

*Basca*: batatas Ana e cogumelos salteados.

*Bonne femme*: cebolinhas (podem ser glaciadas), cubos de toucinho frito, batatas douradas.

*Burguesa*: cenouras torneadas, cebolinhas ou gomos de cebola, glaciadas e tiras de toucinho frito. Glaciar é uma técnica tradicional que é preciso treinar. Salteiam-se os legumes em manteiga ou margarina e junta-se açúcar (ou mel) e um pouco de vinagre, até tomar ponto, mas sem ficar escuro, e embeber bem os legumes.

*Camponesa*: legumes variados refogados e polvilhados com salsa picada.

*Castelã*: fundos de alcachofra recheados com puré de castanhas, alfaces pequenas estufadas e batatas noisette.

*Embaixador*: fundos de alcachofra recheados com duxelles (ver a receita atrás) e batatas duchesse moldadas a gosto (em coroas, flores, etc.) e douradas no forno.

*Marechal*: espargos e trufas (substitua na prática por túberas), com um fio de molho Chateaubriand (ver molhos).

Não esquecer a decoração: uns raminhos de salsa ou agrião, umas tiras de cebolinho, cascas de limão ou laranja trabalhadas em flor, uns pingos de geleias coloridas, etc.

### **Guarnições minhas para aves e carnes \***

É difícil dar receitas, porque vario muito as guarnições, mesmo com o mesmo prato. Os meus amigos nunca comem cá em casa a mesma combinação de prato e guarnição. Mas aqui ficam algumas sugestões, com base nos acompanhamentos descritos neste capítulo.

1. Tomates pequenos assados ou recheados, esparregado e croquetes de batata ou batatas salteadas.
2. Espargos e formas com recheio de duxelles.
3. Beringelas recheadas e bacon aos cubos ou tiras, pouco frito.
4. Fundos de alcachofra com manteiga derretida e sumo de limão, com batatas noisette.
5. Fundos de alcachofra com presunto e alcaparras (ver acima), tomatinhos assados e uns pequenos montes de esparregado, feito à minha maneira.
6. Um legume à escolha, tomatinhos assados e batatas salteadas ou croquetes de batata e ovo.
7. Cebolas e cenouras glaciadas, espargos verdes e batatas Ana.
8. Cogumelos salteados e canapés fritos com pasta de fígado de boa qualidade.
9. Cogumelos recheados ou misturados com pedaços de miúdos de aves salteados e regados com um pouco de nata e coentro picado, batatas duchesse e tomatinhos assados (para aves).
10. Formas de massa com duxelles e tomates assados.
11. Arroz à crioula, em pequenos montes, com tomates assados e cebolas glaciadas.
12. Puré de maçã, couve roxa cozida e salteada às tiras finas e cebolas glaciadas (para caça e assados de porco).
13. Puré de castanhas com erva doce e talos de aipo salteados, com umas folhas de rúcola ou de canónigos, a decorar.
14. Batatas assadas (ver a receita acima), cebolinhas glaciadas e um legume a gosto.
15. Fatias de uma tarte de legumes e corações de alface (as folhas interiores, mais tenras, em peça) ou endívias, precocidos e salteados.
16. Para um assado, um simples “Yorkshire pudding” com ervilhas ou couves de Bruxelas.

E muitas outras variações que por vezes só me ocorrem no momento, ou conforme o que tenho no frigorífico e que por isto deixo à imaginação do leitor.

### **Legumes variados \***

Algumas notas sobre a minha maneira de confeccionar alguns legumes.

Para peixes, uso os legumes cozidos, simples, mas no ponto certo, “al dente” como as massas. Com peixes, os meus legumes preferidos são os brócolos ou o feijão verde, mas não sou grande apreciador dos grelos clássicos da nossa cozinha. Pelo contrário, por um gosto pessoal, não uso com carnes os meus legumes preferidos para peixes, como disse, os brócolos e feijão verde. Ao inverso, couves de Bruxelas e ervilhas, de que gosto muito com carnes, acho que não ligam bem com peixe.

Para acompanhar carnes, faço algumas modificações à simples cozedura dos legumes. Ervilhas, couves de Bruxelas, aipo, espargos verdes e outros legumes verdes: depois de cozidos “al dente”, sem ficarem moles, acabo a cozedura salteando em azeite com alho, sal e pimenta, um pequeno gole de vinagre ou algumas gotas de sumo de limão e, por vezes, algumas ervas. Por exemplo, gosto das ervilhas ou dos espargos verdes com orégãos e das favas com coentros picados. Às vezes, embrulho os espargos verdes com um ovo batido e um pouco de miolo de pão, à maneira alentejana.

Cebolinhas ou cebolas aos gomos e cenouras às rodelas grossas ou cortadas em bolas: glaciá-las em 2-3 cs de manteiga ou margarina, 2 cs de água e 2 cs de açúcar, temperando com sal. Aquecer até os legumes ficarem bem envolvidos em calda branca e brilhantes. Com as cebolas, levo a maior ponto, para ficarem com cor dourada ou acastanhada.

Espargos: depois de cozidos, salteio ligeiramente, cerca de meio minuto, em manteiga com um pouco de sumo de limão. Neste caso, tem mesmo que ser manteiga.

Alho francês e aipo: salteio em azeite, sem deixar amolecer demasiadamente (devem ficar ao dente, como as massas), escorro e misturo com um pouco de queijo fresco esfarelado e uma boa dose de pimenta preta.

### **Puré de feijão \***

Esta receita é inspirada no tutu à mineira, da cozinha brasileira.

Refogar uma cebola picada, dois dentes de alho pisados e 50 g de bacon ou de chouriço em cubos pequenos, com uma folha de louro. Fora do lume, juntar a quantidade desejada de feijão cozido, de preferência feijão preto, temperar com sal, pimenta e umas gotas de piri-piri e moer tudo. Voltar ao lume baixo e engrossar juntando aos poucos farinha de mandioca, até consistência de puré.

### **Puré de maçã \***

Descascar 4 maçãs um pouco verdes, cortar em pedaços e cozer em água só a cobrir, com um cálice de aguardente, de preferência um “calvados”. Escorrer bem, amassar em puré com um pouco de leite e sumo de limão e uma cs de manteiga e temperar com pouco sal, pimenta e uma pitada de canela.

Pode-se fazer da mesma forma puré de castanhas, temperando com erva doce em vez da canela.

### **Rösti**

É um acompanhamento muito popular na Suíça. No tempo da Suíça pobre (muita gente não sabe que ainda na primeira metade do século passado), constituía a refeição completa dos camponeses.

Descascar as batatas e ralá-las em tiras, usando a parte mais grossa do ralador. Já encontrei num supermercado batatas já preparadas para rösti, como é vulgar comprar hoje na Suíça. Numa frigideira, derreter lentamente 100 g de toucinho aos cubos pequenos. Na prática, pode-se derreter 4 cs de banha. Introduzir as batatas picadas, temperar com sal, pimenta e noz moscada e dar várias voltas, a embeber na gordura. Tapar com uma tampa de panela que se ajuste ao tamanho da frigideira, calcando um pouco as batatas e deixar cozer em lume médio. Se as batatas forem moles e com tendência a desfazerem-se, é melhor não tapar. No fim, aumentar o lume e deixar mais alguns minutos, para tostar por baixo. Escorre-se a gordura e vira-se sobre o prato, para ficar por cima o lado tostado.

Acompanha muito bem émincés, almôndegas, alguns guisados e até bifés.

### **Salada de batata com malagueta e açafior \***

Ver a receita no capítulo de saladas. Acompanha bem peixes marinados frios, peixes fumados e mariscos frios.

### **Salada de batata e pimentão \***

Cozer a batata aos cubos não muito pequenos e deixar arrefecer. Juntar pimentão vermelho aos cubos, alho picado, malagueta, sal e pimenta, mostarda e paprica. Molhar com um fio de azeite.

Para peixes marinados frios e mariscos.

### **Stoemp**

É um puré de legumes tradicional da cozinha belga. Pode-se usar uma grande variedade de legumes, tudo o que se tem em casa ou na horta (será que algum dos meus leitores ainda tem uma horta?). Normalmente, faço-o só com batata, cenoura e alho francês.

Refogar uma cebola picada e juntar 500 g de cenouras às rodelas e a parte branca de dois alhos franceses, às rodelas grossas, podendo também acrescentar-se outros legumes (aipo, nabo, beterraba, etc.). Temperar com sal, pimenta, tomilho e salsa picada, cobrir com água só até à altura dos legumes e deixar cozer em lume brando, cerca de meia hora. Entretanto, cozer 500 g de batatas, em água com sal, até ficarem a desfazer-se um pouco. Derreter 125 g de toucinho gordo ou 3 cs de banha. Juntar às batatas e aos legumes escorridos e fazer puré, com leite suficiente.

## **Tomates assados ou recheados \***

Para tomates miniatura ou tomates aos quartos, untá-los com azeite e ervas a gosto e levar ao forno, assando ligeiramente, sem ficarem moles.

Para rechear, esvaziar os tomates, não muito grandes, assá-los da mesma forma e rechear com duxelles, como na receita de formas de massa com recheio de duxelles, polvilhada com cebolinho picado.

## **Yorkshire pudding**

(receita do meu estimado cozinheiro Gary Rhodes)

125 g de farinha, 2 ovos, 1 clara de ovo (opcional), 2 dl de leite, óleo ou banha, sal, pimenta.

Aquecer o forno a 220°. Misturar a farinha, o sal, os ovos e a clara. Mexer bem com o leite, até massa homogénea. Fica boa quando não escorre da colher. Prosseguir ou, para melhor qualidade, deixar no frigorífico e continuar no dia seguinte, batendo um pouco a massa até à temperatura ambiente. Untar bem com óleo ou banha as formas individuais. Levar ao forno, até a gordura começar a deitar fumo. Encher as formas e assar durante cerca de 30 minutos.

Pode-se fazer também um único pudim, numa forma grande. O tempo de cozedura é mais longo, cerca de 1 hora.

## MOLHOS

Este é um capítulo que me merece um desenvolvimento especial, porque me parece que, para o leitor comum, não basta indicar receitas. Um bom molho exige boa técnica, talvez desconhecida de muitos. Por outro lado, a escolha do molho adequado a acompanhar um determinado prato nem sempre é simples e justifica alguns conselhos.

Na minha cozinha, valorizo muito os molhos. Muitas receitas, principalmente da cozinha tradicional, portuguesa e outras, têm molhos que fazem parte da preparação dos próprios pratos: guisados, ensopados, caldeiradas, feijoadas, “daubes”, etc. Mas há muitas que têm uma confecção básica comum (assados, bifes, costeletas, peixe cozido, frito ou grelhado, legumes, saladas, etc.) e que só diferem pelo molho que lhes é acrescentado, normalmente preparado à parte, ainda que por vezes incluindo componentes da preparação do prato. Estes pratos confeccionados da mesma forma podem ser, no fim, valorizados e variados pela junção de molhos diferentes.

Sem prejuízo do treino nos bons pratos completos que temos, desafio os meus leitores que gostam de cozinhar a cada vez mais experimentarem esta técnica de cozinha. Preparem o prato base, um assado, estufado, etc., sem procurar necessariamente variar muito nesta fase, e dêem largas à imaginação servindo o prato com o molho que julgarem mais adequado. Mesmo no dia a dia, para melhorar os assados vulgares, as costeletas, os bifes ou as febras banais, vale a pena gastar uns minutos com a preparação de um molho que faça variar a monotonia com que, em geral, cozinhamos esses pratos.

Tenho um manuscrito inédito, “Molhos aos molhos”, com uma extensa variedade de molhos que tenho recolhido em múltiplas fontes, muito para cima de uma centena, uns clássicos, outros da minha invenção. Talvez o venha a publicar separadamente deste livro. Aqui, fica apenas uma pequena selecção, a não sobrecarregar demasiadamente este livro. Compilei os meus preferidos e também com o critério de apresentar uma variedade adequada de sabores e aplicações. Recorri a vários livros consagrados de cozinha francesa, mas principalmente, pela sua simplicidade, ao Larousse Gastronomique, que aconselho aos meus leitores. Muitos molhos clássicos são pequenas variantes de outros molhos. Em muitos casos, omiti-os, deixando apenas a receita do molho principal de que derivam outros. Incluí também algumas manteigas, que, não sendo em rigor molhos, desempenham a mesma função, principalmente com carnes e peixes grelhados.

Suprimi também desta lista de receitas de molhos alguns excelentes, de alta cozinha, mas por isto mesmo de confecção difícil e cara, exigindo, para boa qualidade, ingredientes como trufas ou língua escarlate. São, por exemplo, o molho financeiro, o Richelieu ou o Talleyrand. Se, num momento de grande generosidade económica, os meus leitores os quiserem experimentar, encontram-nos em qualquer bom livro de cozinha francesa.

### AS TÉCNICAS DE BASE

Muitos molhos são preparados a partir de bases que, na cozinha profissional, são confeccionadas com antecedência. Em casa, isto não é prático e muitas vezes é necessário

preparar o molho desde a confecção da base. No entanto, apesar de não ser muito canónico, pode-se ter congelada, em pequenas doses distribuídas, a maior parte das bases.

Um grande número de molhos adquire a sua consistência típica por ser engrossado com farinha. Na boa técnica, este processo, dito de preparação de um “velouté” ou aveludado, exige que a farinha seja cozinhada. No entanto, muita gente está habituada a engrossar um molho só no fim, com maizena ou, menos frequentemente, fécula de batata. Não vou dizer, hipocritamente, que nunca o fiz. Às vezes, a pressa para o jantar do dia a dia não dá para mais. Mas nunca no fim de semana ou num jantar de amigos. Na boa técnica, a preparação inicial dos muitos molhos com base em aveludados é o

#### ROUX:

Mistura em partes iguais de manteiga e farinha, alourada brevemente (roux claro) ou mais demoradamente até acastanhada (roux escuro), mexendo bem. As quantidades variam conforme o tipo de molhos, mas, em regra, faço com 1-1,5 cs de manteiga ou margarina dietética e 1-1,5 cs de farinha, não rasas. Ao roux acrescenta-se leite, para o béchamel, ou caldos (fundos e “fumet”) para os aveludados. Os caldos, à falta de tempo, materiais ou paciência (o que nunca deve faltar na cozinha!) podem ser feitos com caldos industriais mas não se comparam em qualidade aos fundos:

#### FUNDO BRANCO OU CLARO

Caldo de vitela, com ossos (refiro os ossos, para dar ideia da receita clássica, mas lembro que a sua venda está hoje proibida), carcaça e miúdos de aves, com cenouras, cebolas, alho francês, aipo, cheiros, sal e pimenta preta. Na prática, omito muitas vezes do meu fundo branco a carne de vitela, cingindo-me às aves. Quando compro galinha ou frango, tento sempre que venham com miúdos ou compro-os à parte. Enquanto preparo o cozinhado, faço um caldo com os miúdos, temperando-o como descrito atrás. Serve-me para o molho. Mas devo confessar, que em dias de aflição, já tenho usado caldo de galinha industrial, temperando-o da mesma forma.

#### FUNDO ESCURO

Como fundo claro, mas com as carnes (e os ossos, até há uns anos) previamente alourados no forno. O caldo é reduzido quase até geleia e depois acrescentado com fundo claro para ferver de novo.

#### “FUMET”

Como fundo claro, mas com peixe ou cabeças e restos de peixe e cogumelos, cozendo em metade de água e metade de vinho branco, com sal e pimenta branca.

#### AVELUDADO

Base de molhos preparada por adição a roux claro de fundo (para aveludado de aves ou de vitela) ou de “fumet” (para aveludado de peixe). A ligação deve fazer-se de início aos poucos, com o fundo quente. No entanto, fica mais fácil se deixar arrefecer o roux, juntando logo um meio copo de fundo, misturando muito bem e voltando ao lume para acrescentar o resto de líquido. Deixar ferver algum tempo para ligar bem e engrossar.

Em geral, para um molho para 4 pessoas, faço um aveludado a partir de um roux de 1 cs

bem cheia de manteiga e 1 cs bem cheia de farinha e molho-o com 2,5 dl de caldo ou um pouco mais. A consistência final depende do molho que se quer preparar, deste incluir ou não outros líquidos a adicionar ao aveludado. Se tiver que juntar outros líquidos, diminua desse volume a quantidade de caldo usada no aveludado. Por vezes, usa-se o aveludado para engrossar um molho de cozer ou guisar; neste caso, deve ser um aveludado muito espesso.

Outras bases, derivadas de aveludados, são a espanhola (ou molho espanhol) e a demi-glace, por sua vez derivada da espanhola. Também alguns molhos anteriormente usados como tal são hoje empregues principalmente como base, como é o caso do molho alemão e do molho de manteiga. Na prática, não os uso com frequência. Adapto a receita do molho de forma a adquirir os sabores dessas bases sem ter que as preparar antecipadamente. No entanto, por requinte, aqui ficam as receitas:

#### MOLHO ESPANHOL

Juntar fundo escuro a roux escuro, mirepoix e tomate concentrado. Cozer até concentrar bem e coar.

#### DEMI GLACE

Juntar 2 dl de molho espanhol a 4 dl de caldo de carne. Reduzir até 2/3, juntar duas colheres de sopa de vinho da Madeira e passar.

#### MOLHO ALEMÃO

Em lume brando, misturar 2 ou 3 gemas com 4 dl de caldo de aves. Juntar 0,5 l de aveludado e levantar fervura, mexendo sempre. Deixar reduzir até boa consistência (aderindo à colher). Incorporar aos poucos, mexendo bem, 50 g de manteiga.

#### MOLHO DE MANTEIGA

Acrescentar a roux claro água ou fundo, temperar com sal, pimenta, sumo de limão e noz moscada. Ao começar a ferver, incorporar, a lume muito brando, bastante manteiga, aos pedaços pequenos. Uma variante é o molho bastardo, juntando uma gema em 1 colher de sopa de água gelada e 1 colher de sopa de sumo de limão antes de incorporar a manteiga.

Alguns molhos usam preparações como a mirepoix e a duxelles:

#### MIREPOIX

Cortar em pedaços pequenos legumes variados (incluindo sempre cebola e cenoura), temperar com louro e tomilho e estufar longamente, em lume muito baixo, até quase se desfazerem. A mirepoix gorda leva também toucinho (ou bacon) aos cubos pequenos.

#### DUXELLES

Saltear cogumelos picados com cebola picada, sal, pimenta e noz moscada, até evaporar por completo a água dos cogumelos. No fim, pode-se acrescentar uma ou duas cs de natas.

Outros molhos não são engrossados com base em aveludados, mas no fim, com gemas de ovos. Para isto, como já indiquei numa receita anterior, deixa-se arrefecer o molho bem

abaixo da fervura e juntam-se, mexendo bem, duas ou três gemas, conforme a quantidade de molho, diluídas num pouco de natas e sumo de limão e temperadas com noz moscada. Volta-se a levar ao lume baixo, mexendo sempre, até fervilhar durante dois minutos.

Outros, ainda, têm como base a maionese e a VINAGRETA: azeite, vinagre (metade da quantidade de azeite), sal, pimenta, mostarda e ervas. O azeite é bem batido no fim com a mistura dos outros ingredientes.

## TIPOS DE MOLHOS

Os molhos clássicos e os que aqui vão da minha autoria podem ser agrupados em alguns grandes conjuntos, com a mesma base, e muitas vezes derivam uns dos outros ou são pequenas variantes. O elevado número de molhos (muito maior do que o desta recolha) não deve por isto atemorizar. Aconselho a que se comece por conhecer bem um ou dois molhos típicos de cada grupo, podendo-se depois experimentar as suas variações.

a) à base de vinagreta: molho de salsa verde (ver o capítulo de cozinha açoriana), vinagreta de alcaparras, vinagreta de alho. Um outro tipo de molhos com óleo ou azeite e vinagre é o dos molhos em que se apura vinagre em óleo de fritar, como os escabeches ou o molho de vilão.

b) à base de maionese (em alguns casos, com gema cozida): aïoli, Cambridge, cocktail, gribiche, remoulade, tártaro e verde.

c) emulsões a quente de gema e manteiga (talvez os mais difíceis de preparar – veja a técnica na receita de molho holandês): bearnês, Cortiço, holandês e molho de vinho branco. Do molho holandês derivam o de alcaparras e os meus molhos Henrique e de marisco.

d) à base de aveludado de aves ou carne: molho de alecrim, andaluz, bontemps, carilado, colorido, de hortelã, de limão para carnes, de mostarda, Percy, ravigotte, real e supremo. Do supremo derivam o de ananás e o banqueiro.

e) à base de aveludado de peixe: andaluz para peixes, bretão, de funcho, de laranja e de limão para peixes.

f) à base de béchamel: molho cozido, de natas, Nântua e de queijo.

g) à base de roux com outros líquidos que não fundos: borguinhão, de coentros para carnes, de cinco pimentas, de cogumelos e estragão, Goupil, grand veneur, poivrade, Robert e vinhateiro.

h) à base de demi-glace: bordalês, Chateaubriand, diabo, Madeira, Ruão e Santa Menehould

i) à base de natas: de natas e paprica e molhos de natas variados para saladas.

j) engrossados com gemas de ovo: de coentros para peixes e court bouillon ligado.

k) à base de tomate: barbecue, caçador e italiano.

## USO DOS MOLHOS

Os exemplos seguintes de utilização dos molhos baseiam-se em algumas regras lógicas, nas indicações dadas pelos autores dos molhos ou no uso tradicional e, acima de tudo, na minha

experiência pessoal com as muitas dezenas de molhos que já experimentei. Trata-se, no entanto, de uma escolha fortemente subjectiva. A cada um de tentar e escolher.

## **Aves**

### *assadas*

de alecrim, banqueiro, colorido, de cogumelos e estragão, Madeira, real, Ruão

### *estufadas ou cozidas*

de ananás, banqueiro, Cortiço, de escabeche, de cogumelos e estragão, de limão, de mostarda, ravigotte, real, Ruão, supremo

### *salteadas*

borguinhão, caçador, carilado, de cominhos, italiano, de pimentas, português, provençal, Sta. Menehould, de vilão

### *de caça, estufadas ou fritas*

andaluz, bontemps, de escabeche, grand veneur, Madeira, Percy, Ruão, de vilão

## **Caça, de pelo**

Cumberland, de escabeche, grand veneur, Percy, de vilão

## **Carne**

### *almôndegas*

bordalês, borguinhão, à caçador, carilado, italiano, ravigotte, real (molhos abundantes, mais diluídos do que nas receitas)

### *assada ou estufada em peça, de vitela ou vaca*

bordalês, borguinhão, de cinco pimentas, colorido, Madeira, poivrade, vinhateiro

### *assada ou estufada em peça, de porco*

de alecrim, de ananás, financeiro, grand veneur, Madeira, Óscar, Percy

### *bifes, costeletas de vaca*

bearnês, bordalês, à café, Chateaubriand, de coentros, de cogumelos e estragão, de cominhos, Cortiço, diabo, Goupil, poivrade, Robert, vinhateiro

### *costeletas de porco*

de alecrim, de ananás, andaluz, bearnês, bontemps, de coentros, de cominhos, diabo, Goupil, italiano, Óscar, Robert, salsicheiro, tirolês

### *estufada ou frita, aos pedaços pequenos*

de alecrim (com porco), bordalês, borguinhão, carilado, Chateaubriand, de coentros, de cominhos, italiano, de mostarda, ravigotte, S. Menehould

### *grelhada, espetadas*

barbecue, bearnês, bontemps, Chateaubriand, Cortiço, italiano, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, manteiga vinhateiro, poivrade, vinhateiro, tártaro

*figado, rins*

Chateaubriand, de coentros, de cominhos

*língua*

andaluz, bontemps, Madeira, de mostarda, poivrade, de queijo

*carneiro, borrego*

de alecrim, carilado, de coentros, de hortelã, de queijo

*carnes frias*

aïoli, Cumberland, gribiche, manteiga de anchovas, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, manteiga vinhateiro, remoulade, saupiquet, tártaro, verde

## **Legumes e hortaliças**

*cozidos ou salteados, quentes*

Bechamel de azeite e estragão, Cortiço, holandês, Henrique, de limão, de marisco, de mostarda, de queijo, supremo

*crus, frios ou saladas*

aïoli, manteiga de anchovas, Cambridge, gribiche, maionese, de nata azeda e paprica, de nata variados, remoulade, saupiquet, tártaro, vinagreta, vinagreta de alcaparras, vinagreta de alho

*gratinados*

de natas, de queijo

## **Mariscos**

aïoli, manteiga branca, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, cocktail, gribiche, de marisco, remoulade, salsa verde, vinagreta

## **Peixe**

*assado*

bretão, de funcho, de laranja, Nântua

*cozido, frio, ou marinado*

aïoli, manteiga de anchovas, manteiga branca, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, Cambridge, de escabeche, gribiche, maionese, remoulade, tártaro, vinagreta, vinagreta de alcaparras, vinagreta de alho

*cozido, quente*

de alcaparras, de coentros, court bouillon ligado, holandês, Henrique, de limão, de marisco, de vinho branco

*estufado (filetes, lombos)*

bastardo, bretão, de coentros, escocês, de funcho, de laranja, de marisco, Nântua

*frito*

andaluz, de coentros, de escabeche, de laranja, de salsa verde, de vilão

#### *fumado*

aioli, manteiga branca, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, Cambridge, gribiche, maionese, manteiga branca, manteiga maître d'hôtel, remoulade

#### *grelhado*

aioli, manteiga de anchovas, manteiga branca, manteiga Chivry, manteiga maître d'hôtel, remoulade, verde, vinagreta, vinagreta de alcaparras, vinagreta de alho, de vinho branco

## **RECEITAS**

Os molhos da minha autoria ou com modificações consideráveis em relação a outros molhos convencionais estão assinalados com um asterisco.

O problema da consistência adequada de um molho daria para alguma discussão. Diga-se, por exemplo, que o mesmo molho pode ser preparado com consistências diferentes (mas sem diferenças de sabor) conforme os usos, se só para cobrir um bife, uma fatia de carne ou um lombo de peixe ou se para regar todo um assado ou, mais diluído ainda, para cobrir bem um guisado ou estufado, umas almôndegas de carne ou de peixe. Por exemplo e para quem apreciar, muitos destes molhos podem ser usados com a “fondue bourguignone” (felizmente a passar de moda) mas com espessura adequada, que nem sempre é a que resulta da receita. Vá experimentando.

### **Aïoli**

Esmagar 3-4 dentes de alho com uma gema, temperar com sal e pimenta e fazer como maionese com 2,5 dl de azeite ou óleo. Se quiser, pode acrescentar uns goles de vinagre, para cortar a gordura.

### **Manteiga branca**

Nesta e nas receitas seguintes, a manteiga deve ser retirada do frigorífico muito antes, para ficar no fim amolecida à temperatura ambiente.

Picar uma cebola e três dentes de alho e ferver em meio copo de vinagre e meio copo de “fumet” ou caldo de peixe, temperar com pimenta branca e reduzir até metade. Fora do lume, bater bem com muita manteiga (125 g ou mais), até consistência pastosa. Manter em banho-maria, sem ferver, até servir.

Há também uma preparação clássica, chamada de manteiga preta. Não a descrevo, para não ser acusado de incitamento a crime contra a saúde. Sabe o que é a acroleína?

### **Manteiga Chivry**

Branquear em água a ferver um molho de salsa, estragão, cerefólio e 3 ou 4 chalotas. Escorrer, pisar e bater bem com 125 g de manteiga.

### **Manteiga de anchovas**

Esmagar bem as anchovas e as alcaparras de uma lata pequena de conserva. Bater bem com 125 g de manteiga.

### **Manteiga maître d'hôtel**

Trabalhar a manteiga até ficar cremosa. Juntar sal, pimenta, sumo de limão e salsa picada. Alguns cozinheiros creditados variam esta preparação, das mais convencionais que pode haver, juntando também um pouco de duxelles.

### **Manteiga vinhateiro**

É a manteiga chamada, na cozinha francesa, de “marchand de vin”. Reduzir a metade 3 dl de vinho tinto com 3-4 chalotas picadas (ou mistura de cebola e alho). Juntar 3 dl de caldo de carne e reduzir até quase seco. Trabalhar com 125 g de manteiga, salsa picada e sumo de limão.

### **Molho de alcaparras**

Duas colheres de sopa de alcaparras em 2,5 dl de molho holandês (ver a receita adiante).

### **Molho de alecrim \***

Como molho de hortelã mas usando alecrim.

### **Molho de ananás \***

Molho supremo (ver a receita adiante) a que se junta sumo de ananás (1/3 copo para um copo de molho supremo) e pimenta da Jamaica, fervendo para levar à consistência inicial, antes de juntar a manteiga.

### **Molho andaluz**

Juntar a 3 dl de aveludado de aves ou de peixe, consoante o prato a acompanhar, duas colheres de sopa de concentrado de tomate e um dente de alho e deixar reduzir até molho consistente. Juntar um pimento verde e um pimento vermelho, escaldados e pelados e cortados aos cubos pequenos. Polvilhar com salsa picada.

### **Molho banqueiro**

Juntar 2 dl de molho supremo a 1 dl de vinho da Madeira e 2 colheres de sopa de trufas picadas (não se assuste! Na prática, substitua por túberas ou – em segredo, não diga que fui eu a indicar – por cogumelos de boa qualidade).

### **Molho barbecue**

Refogar só até alourar 2 cs de cebola picada fino em 3 cs de azeite. Juntar 150 g de polpa de tomate misturada com 3 cs de vinagre. Ferver 2 minutos e juntar meio copo de vinho branco,

folhas de timo, uma folha de louro, 2 dentes de alho picados, uma c. sobremesa de molho Worcestershire, 2 c. sopa de mel e uma c. café de mostarda. Deixar ferver, a lume baixo, durante 15 minutos, até que o molho esteja cremoso. Temperar com sal, pimenta preta e umas gotas de tabasco ou piri-piri.

Uma outra versão, que uso quando tenho menos tempo, é preparada a frio. Misturar 1 chávena de molho de tomate com 4 colheres de sopa de azeite, 1 cs de vinagre, 2 colheres de sopa de aguardente, uma c. sobremesa de molho Worcestershire, 1/2 colher de café de caril, ervas, 1 c. café de mostarda, algumas gotas de tabasco ou piri-piri e 1-2 cs de cebola muito picada. Temperar com sal e pimenta preta.

### **Molho bearnês**

Reduzir até 1/3 0,5 dl de vinho branco e 3 colheres de sopa de vinagre com 1 colher de sopa de chalotas picadas, 2 colheres de sopa de estragão picado, cerefólio, tomilho, louro, sal e pimenta. Deixar amornar e juntar duas gemas misturadas com uma colher de sopa de água. Misturar bem e aquecer em lume baixo, mexendo, até engrossar. Incorporar aos poucos, mexendo bem, 125 g de manteiga. A manteiga deve ser incorporada fora do lume, levando-se depois, de cada vez, a aquecer um pouco, mexendo sempre, na boca mais pequena do fogão e com o lume no mínimo. No fim, pode-se juntar mais estragão picado.

### **Molho béchamel de azeite e estragão \***

Fazer 3 dl de béchamel temperado com sal, pimenta e noz moscada. Amornar, juntar uma gema e cozer mais 1-2 minutos em lume baixo. Fora do lume, juntar aos poucos, batendo, duas colheres de sopa de vinagre de estragão e depois 0,5 dl de azeite. Bater até molho esponjoso.

### **Molho bontemps**

Refogar uma colher de sopa de cebola picada e juntar 2 dl de sidra (ou, na falta, Sands, um refrigerante de cerveja e maçã) e temperar com paprica (ou colorau). Reduzir 2/3 e acrescentar 2 dl de aveludado de carne. Fora do lume, incorporar 50 g de manteiga, batendo bem e uma colher de sopa de mostarda.

### **Molho bordalês**

Reduzir até 2/3 2 dl de vinho tinto com uma colher de sopa de chalota picada, 250 g de mão de vaca aos pedaços pequenos, tomilho, louro, sal e pimenta. Juntar 2 dl de demi-glace e reduzir até 2/3. Incorporar 25 g de manteiga e coar.

Como versão simplificada, para não se ter que preparar antecipadamente a demi-glace, pode-se fazer um estufado de tomate e outros legumes em juliana com 2 dl de vinho tinto e os temperos indicados acima. Deixar reduzir. Fazer um roux escuro, molhá-lo com caldo de carne e juntar o estufado. Deixar cozer bem, a reduzir o volume. Acrescentar 2 cs de vinho da Madeira e mais caldo, cozendo até consistência cremosa. Coar.

### **Molho borguinhão**

Alourar 50 g de toucinho ou bacon, aos cubos pequenos. Separadamente, estufar em manteiga uma cebola picada e 100 g de cogumelos, às lâminas. Juntar tudo ao caldo de cozer ou estufar as carnes ou aves, misturar com roux escuro e molhar com vinho tinto. Temperar com um ramo de cheiros e reduzir até à consistência desejada, não muito espessa. Ao servir, coar espremendo bem e ligar com 50 g de manteiga.

### **Molho bretão**

Refogar uma juliana de cebola, aipo e alho francês. Juntar cogumelos picados e molhar com um copo de vinho branco. Reduzir até quase secar e juntar 2 dl de aveludado de aves ou de peixe, conforme o prato. Rectificar o tempero e incorporar 2 colheres de sopa de natas e 50 g de manteiga.

### **Molho caçador**

Saltear duas chalotas picadas e 150 de cogumelos. Juntar 1 dl de vinho branco e reduzir a metade. Juntar 1,5 dl de caldo e duas colheres de sopa de concentrado de tomate. Reduzir ainda 1/3 e acrescentar uma colher de chá de manteiga trabalhada com farinha. Ferver 2 minutos e juntar duas colheres de sopa de manteiga e ervas, batendo bem a lume muito baixo.

### **Molho à café**

Juntar mais manteiga fresca à manteiga de fritar os bifés e três colheres de sopa de leite em que se dilui uma colher de café de maizena ou fécula de batata. Deixar ligar, mexendo sempre e acrescentar sumo de limão e 1-2 c. de chá de mostarda. Costumo juntar também umas boas gotas de molho inglês. O que não tem nada a ver com o genuíno molho à café lisboeta é juntar-se-lhe café, como se o nome obrigasse a isso.

### **Molho Cambridge**

Dessalgar 6 filetes de anchovas e esmagar com 3 gemas cozidas, uma colher de sopa de alcaparras, estragão e cerefólio. Juntar uma colher de sopa de mostarda, temperar com pimenta e bater com óleo ou azeite, como maionese. Acrescentar cebolinho e salsa picada.

### **Molho carilado \***

Alourar em 2 cs de azeite ou óleo uma cebola picada e fazer com este refogado um roux claro com 2 cs de farinha, acrescentado com fundo claro ou de peixe, conforme o prato, e leite de coco. Temperar com caril, coentros e piri-piri.

### **Molho Chateaubriand**

Reduzir até 1/3 1 dl de vinho branco com uma colher de sopa de chalotas picadas. Misturar com 1,5 dl de demi-glace e reduzir a metade. Fora do lume, incorporar 100 g de manteiga e acrescentar estragão picado. Realçar com um pouco de sumo de limão e pimenta da Caiena ou piri-piri.

Versão simplificada, sem preparar previamente a demi-glace: fazer um estufado de tomate e outros legumes em juliana com 2 dl de vinho tinto e 1 cs de chalotas ou cebola picada. Deixar reduzir bem. Fazer um roux escuro, molhá-lo com caldo de carne e juntar o estufado. Deixar cozer bem, a reduzir o volume. Coar e acrescentar 2 cs de vinho da Madeira e mais caldo, se necessário, para molho relativamente espesso. Fora do lume, incorporar 100 g de manteiga e acrescentar estragão picado. Realçar com um pouco de sumo de limão e pimenta da Caiena ou piri-piri.

### **Molho de coentros (para carnes) \***

Fazer um roux escuro usando, em vez de manteiga, azeite em que se alourou bastante alho (2 cs de azeite e 2 cs de farinha). Ligar com caldo de carne até consistência cremosa, juntar um ramo de coentros picados e dois cravinhos e deixar reduzir. Incorporar uma boa porção de massa de pimentão, a gosto (vá provando enquanto mistura).

### **Molho de coentros (para peixes) \***

Alourar bastante alho pisado num pouco de azeite e molhar com quantidades iguais de “fumet” e de vinho branco. Juntar um molho de coentros picados e deixar reduzir. Ligar com gemas de ovos (para 1/2 l de molho, contar com 2-3 gemas, conforme a espessura de que se gostar).

### **Molho cocktail**

Misturar bem uma chávena de maionese, meia chávena de nata, duas cs de molho ketchup, uma cs de aguardente ou uísque, uma c. sobremesa de molho Worcestershire e umas gotas de tabasco ou massa de piri-piri.

### **Molho de cogumelos e estragão ou salva \***

Alourar bem em 2 cs de manteiga ou margarina 3 dentes de alho picados grosseiramente. Juntar 125-150 g de cogumelos cortados em lascas e uma folha de louro. Saltear durante 2-3 minutos, juntar 2 cs de farinha e deixar alourar, mexendo sempre. Acrescentar 1/2 copo de vinho branco, um cálice de aguardente, um copo de caldo de aves ou de carne, sal, pimenta preta, noz moscada e 1 colher de sobremesa de estragão picado. Corrigir com água a espessura do molho. Fora do lume, temperar com sumo de limão e acrescentar uma colher de chá de mostarda.

Também faço este molho com salva em vez do estragão. Frequentemente, uso a versão de salva com aves ou porco e a de estragão com vitela ou vaca.

### **Molho colorido (ou castanho)**

Preparar 2 dl de molho branco, só com água. Temperar com sal, pimenta, sumo de limão e noz moscada. Ao começar a ferver, incorporar, a lume muito brando, 100 g de manteiga, aos pedaços pequenos. Juntar 1 dl de molho de assar carne e temperar com molho Worcestershire.

### **Molho de cominhos \***

Levantar os sucos da carne frita ou salteada, com um cálice de aguardente e 1/2 copo de vinho tinto. Juntar 1/2 copo de caldo de carne, 1 cs de concentrado de tomate, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 1 c. chá de cominho e uma pitada de pimenta da Caiena ou piri-piri. Deixar concentrar bem e juntar 1/2 iogurte, fervendo até ligar. Temperar de sal, se necessário, só no fim.

### **Molho Cortiço \***

O Cortiço era o nome que tinham dado os proprietários e anteriores residentes à casa em que vivi durante vários anos no Estoril. Aí nasceu o meu filho benjamim, que, em criança, era cobaia involuntária da minha cozinha. E era bem lambareiro, já vinha de trás. Tinha ele ano e pouco, recém-chegado ao jardim infantil, quando protestou, da primeira vez que lhe deram bife: "e então os 'columelos'?" Agora que entrou para a universidade e come na cantina, espero que valorize bem a cozinha de casa. Este molho foi lá feito, já não sei há quantos anos.

Ferver 1 dl de vinho do Porto seco com meia cebola picada, 3 dentes de alho esmagados e depois picados, louro, sal, pimenta e ervas. Reduzir até metade e bater, em lume muito baixo, com uma gema misturada com 3 cs de nata. Deixar engrossar e incorporar 100 g de manteiga, aos poucos, em banho-maria ou lume muito baixo, até ficar cremoso. Fora do lume, juntar um pouco de mostarda e temperar com um pouco de pimenta da Caiena.

### **Molho de court bouillon ligado \***

Juntar a 3/4 L de água 1/4 L de vinho branco, 3 colheres de sopa de vinagre, 0,5 dl de azeite, uma cebola picada com cravinho, 3 dentes de alho esmagados mas não pelados, uma cenoura, aipo, rama de alho francês, louro, salsa, tomilho, sal e pimenta. Deixar cozer meia hora e usar para cozer o peixe, apagando o lume e esperando, com a panela tapada, até o peixe estar cozido. Retirado o peixe, coar o caldo e a parte dele juntar gemas e nata para engrossar.

### **Molho Cumberland**

Escaldar uma chalota picada e as cascas de uma laranja e de um limão. Cortar as cascas em juliana fina. Misturar a chalota e 1,5 cs da juliana de cascas com 1 cs de mostarda. Juntar 2 dl de compota de groselha derretida (pode ser também de framboesa ou de outra baga), 1 dl de vinho do Porto, sumo de uma laranja e de um limão pequeno. Temperar com gengibre e pimenta da Caiena e deixar gelificar, para servir frio. Uma modificação que faço com frequência é juntar 2 cravinhos ou 4 grãos de pimenta da Jamaica ao escaldado da chalota e cascas. Como já disse, é raro, para não dizer impossível, encontrar chalotas. Substituo por partes iguais de cebola e alho, embora não fique a mesma coisa. E que bem me lembro das chalotas de quando vivi na Suíça e elas eram tão vulgares nos mercados como as cebolas. Por que é que não são cultivadas em Portugal?

## **Molho diabo**

Reduzir até 1/3 um copo de vinho branco e uma colher de sopa de vinagre com uma chalota picada, tomilho, louro e pimenta. Acrescentar um copo de demi-glace e ferver 3 minutos. Juntar salsa picada. Variante: temperar no fim com mostarda, molho Worcestershire e piri-piri.

Versão simplificada, sem preparar previamente a demi-glace: fazer um estufado de tomate e outros legumes em juliana com 2 dl de vinho tinto e a redução até 1/3 de 2 dl de vinho branco, 1 cs de vinagre, 1 cebola pequena ou 1 chalota picada, tomilho, louro e pimenta. Deixar reduzir bem. Fazer um roux escuro, molhá-lo com caldo de carne e juntar o estufado. Deixar cozer bem, coar e acrescentar 2 cs de vinho da Madeira e mais caldo, se necessário, para molho cremoso.

## **Molho de escabeche para aves ou carnes (variante pessoal) \***

Refogar em manteiga ou margarina duas cebolas às rodelas muito finas, três dentes de alho e uma cenoura às rodelas, em 1,5 dl de azeite, temperando com louro, salsa, estragão, manjerição, açafior, malagueta e pimenta da Jamaica. Juntar 1,5 copo de vinho branco e um copo de vinagre, com sal. Pode-se juntar também 3 cs de caldo. Deixar apurar muito bem e derramar sobre a carne. Servir no dia seguinte.

## **Molho de escabeche para peixe (variante pessoal) \***

Alourar em azeite muita cebola às rodelas, alho pisado, louro, um ramo de salsa e outros cheiros e, opcionalmente, cenoura às rodelas. Juntar bastante vinagre e deixar apurar. Não é obrigatório, mas, no caso de o peixe ter sido cozido em “fumet” ou caldo, pode-se juntar também o caldo, na mesma quantidade do vinagre. Temperar com uma boa dose de pimenta da Jamaica e açafior ou açafirão.

## **Molho de funcho \***

Picar bem um bolbo de funcho e alourar em margarina com tomilho, cerefólio, sal, pimenta e cravinho. Juntar um copo de “fumet” e um copo de vinho branco e reduzir. No fim, coar e engrossar o molho com um aveludado grosso feito com metade de leite e metade de “fumet”, podendo-se incorporar manteiga, batendo bem. Polvilhar com rama fina de funcho, com endro ou com aneto, picados.

## **Molho Goupil \***

Goupil, assim se chamava a casa em que vivi na Suíça e onde, provavelmente, fiz este molho pela primeira vez, há muito mais anos do que gosto de recordar. Porque é que não há de facto o elixir da eterna juventude?

Na gordura de fritar os bifos, febras ou costeletas, alourar chalota picada e depois farinha, para roux escuro. Juntar 2 dl de vinho branco, duas colheres de sopa de vinagre, temperar com sal, pimenta, estragão, tomilho, louro e noz moscada. Deixar ferver e reduzir. Fora do lume, juntar molho Worcestershire e mostarda.

### **Molho grand veneur**

Reduzir e passar 2 dl de molho poivrade (ver a receita adiante). Juntar duas colheres de sopa de nata e uma colher de sopa de geleia de groselha ou de outra baga.

### **Molho gribiche**

Fazer maionese com uma gema cozida. Juntar 2 colheres de sopa de vinagre, sal, pimenta, uma colher de sopa de alcaparras, salsa, estragão e cerefólio e a clara cozida e picada.

### **Molho Henrique \***

Ferver 1/2 copo de vinho branco com 2 cs de chalotas picadas (ou doses iguais de cebola e alho picados), pimenta e ervas variadas até reduzir o líquido a cerca de 2 cs. Arrefecer um pouco, juntar 3 gemas e levar a lume baixo, mexendo sempre, até pasta que pingue grosso. Completar como molho holandês, incorporando aos poucos, em banho-maria, manteiga até molho cremoso. Juntar sumo de limão.

### **Molho holandês**

Há muitos amadores que se consideram mestres de cozinha porque fazem uns petiscos. Não se lhes pode levar a mal, até porque isto revela, no fundo, o gosto pela cozinha, condição essencial para se progredir para uma razoável cultura gastronómica. Mas, como em qualquer formação, há um limiar mínimo para se passar no exame. Costumo dizer que um cozinheiro passa a “encartado” quando consegue fazer um bom molho holandês.

Já agora, conto a minha “estória” do molho holandês. Era eu muito jovem e principiante nas artes da cozinha, veio trabalhar como visitante no meu instituto um professor brasileiro, L. J., um homem que, como acontece nas sociedades muito assimétricas, era de uma educação e cultura esmeradíssimas. Ficámos muito amigos, apesar de ele ter idade de ser meu pai. Poucos tempo depois, encontrámo-nos por acaso em Madrid e ele convidou-me, com a abastança de recursos que tinha, para um almoço no que era considerado à época o melhor restaurante da capital, creio que com duas estrelas do Michelin. Lembro-me de que fiquei maravilhado com a ementa e perplexo em relação à escolha entre ofertas tão sublimes. Mas o L. J. estava em dia mau e, fora da ementa, quis simplesmente uma truta genuína “au bleu” com molho holandês. Eu segui o seu alvitre. O que nos veio no prato, portanto uma encomenda especial ao chefe, foi uma coisa sublime. A partir daí, o molho holandês, talvez uma banalidade para alguns dos meus leitores, passou a ser um fetiche da minha cozinha. Mas vamos à receita e à técnica, que não é fácil.

Aquecer em lume brando numa caneca grande 3 gemas com 3 colheres de sopa de água, sal e pimenta, mexendo sempre, até consistência de pomada. Ao verter com uma colher, deve cair em gotas muito grossas. Uns segundos a mais ou um pouco de lume a mais são a morte do artista. Em banho-maria, incorporar aos poucos, batendo bem, cerca de 200 g de manteiga previamente derretida e a que se retirou o depósito esbranquiçado. No fim, sem deixar de bater, juntar uma colher de sopa de sumo de limão. Aparentemente, nada mais simples, mas de quantos molhos holandeses deslaçados ouvi falar!

Com o hábito, consigo dispensar o banho-maria. Trabalho na boca mais pequena do fogão e com o lume no mínimo, com uma caneca de alumínio relativamente grande e colocando-a de forma a apanhar apenas um pouco da chama. A manteiga deve ser incorporada fora do lume, levando-se depois, de cada vez, a aquecer um pouco, como descrevi, mexendo sempre. Mesmo assim, lá de vez em quando, deslaza (acontece aos melhores). Se lhe acontecer isto, retire do lume, deixe arrefecer um pouco, junte uma ou duas colheres de sopa de água bem gelada, bata muito bem, aqueça e volte a bater com manteiga derretida.

### **Molho de hortelã \***

Ferver até reduzir a metade ou 2/3 um copo de vinho branco e um copo de vinagre com um bom ramo de hortelã, picado grosso, e com 2 dentes de alho esmagados, coar e juntar a aveludado de carne ou aves, para consistência de molho cremoso.

### **Molho italiano**

Alourar em azeite uma cebola e dois dentes de alho, picados, com 200 g de cogumelos picados. Quando se evaporar quase toda a água, juntar 1 dl de caldo, 1,5 dl de polpa de tomate, sal, pimenta, um ramo de cheiros e cozer 30 minutos a lume brando. No fim, juntar presunto picado e salsa picada.

### **Molho de laranja \* (baseado num molho de S. Miguel)**

Esmagar alho e malagueta com 1/2 copo de sumo de laranja, acrescentar a 2,5 dl de aveludado de peixe e coar.

### **Molho de limão \* (baseado num molho de S. Miguel)**

Juntar a 1/2 copo de aveludado de aves ou de peixe, conforme o prato, bastante concentrado, duas gemas diluídas em sumo de limão e bastante casca de limão picada. Ferver até ligar e juntar 1 dl de vinho branco e duas colheres de sopa de vinagre. Corrigir a espessura do molho com água, se necessário.

### **Molho Madeira**

Juntar 3 colheres de sopa de vinho da Madeira a 2 dl de demi-glace (receita tradicional). Modernamente, faz-se como uma espanhola, sem juntar o roux: estufar uma mirepoix de legumes com tomate concentrado, molhar com caldo escuro, cozer durante pouco tempo e coar. Ao líquido, juntar estragão e cogumelos picados e, no fim, para engrossar, um aveludado muito espesso e bastante vinho da Madeira, a gosto, ou maizena diluída em vinho da Madeira.

### **Molho de marisco \***

Como molho holandês mas com manteiga de marisco. Preparar a manteiga de marisco batendo bem manteiga com pasta de marisco, preparada misturando no mixer as cascas e outros restos dos mariscos com um pouco da água de os cozer.

Outro molho de marisco: reduzir bem caldo de marisco temperado com salsa e manjerona. Juntar gemas e aquecer até engrossar bem e incorporar manteiga, batendo bem.

### **Molho de mostarda \***

Em lume brando, misturar 2 ou 3 gemas com 2,5 dl de caldo de aves. Juntar 2,5 dl de aveludado e levantar fervura, mexendo sempre. Deixar reduzir até boa consistência (aderindo à colher). Incorporar aos poucos, mexendo bem, 50 g de manteiga. Juntar uma cs de mostarda, 1 c. chá de molho inglês e um cálice de aguardente.

### **Molho Nântua**

Juntar 2 dl de béchamel a 2 dl de natas e 2 dl de caldo de cozer marisco. Deixar reduzir de 1/3 e adicionar, mexendo bem, 100 g de manteiga de marisco, uma colher de aguardente e um pouco de Caiena ou piri-piri.

### **Molho de natas**

Juntar 1 dl de nata a 2 dl de béchamel. Reduzir até 2/3. Fora do lume, juntar mais 1 dl de natas e 50 g de manteiga, incorporando bem.

### **Molho de natas azedas e paprica \***

Preparar o molho com 2,5 dl de natas azedas, uma cs de polpa de tomate, um pouco de molho inglês, uma cs de paprica (na falta, colorau), salsa picada, uma pitada de cominhos e piri-piri. Julgo que não se vendem em Portugal natas azedas. Por indicação de uma amiga russa, preparo-as misturando bem a um pacote de natas meio iogurte natural.

### **Molhos de natas variados \***

Todos estes molhos têm como base 2,5 dl nata, 3 cs de vinagre, sal e pimenta.

Variantes: com mostarda e estragão; com whisky ou vermute e azeitonas verdes picadas fino; com uma gema cozida esfarelada com caril e piri-piri; com filetes de anchova esmagados com alcaparras; com hortelã ou mistura de ervas; com 1 c. sopa de mel, sumo de 1/2 limão, 2 c. sopa de geleia e 2 c. sopa de nozes picadas; com queijo fresco, cornichons e bastante pimenta preta; com fígado de aves cozido em caldo e raspado com gema de ovo cozida (para saladas a acompanhar carnes frias).

### **Molho Óscar \***

Na gordura de fritar os bifés ou costeletas, alourar 2 c. chá de farinha e juntar a mistura de: uma colher de sobremesa de açúcar mascavado, uma colher de sobremesa de vinagre, uma colher de chá de molho Worcestershire, uma cs de aguardente, uma cs de polpa de tomate e água ou caldo até uma chávena. Deixar apurar.

### **Molho Percy \***

Em homenagem a um bom amigo a quem, pela primeira vez, servi este molho a acompanhar um assado de lombo de porco.

Preparar uma mirepoix gorda. Quando bem apurada, juntar 1 copo de vinho branco e 1 cs de vinagre e deixar concentrar até 1/3. Preparar um aveludado de caldo de vaca com roux escuro (para aves de caça, substituir por aveludado de roux louro e fundo claro de aves). Acrescentar o molho da mirepoix, coado, 1 cálice de Porto, sumo de uma laranja e 4 cs de uma compota (groselha, amora ou laranja). Temperar com pimenta preta, cravinho e uma pitada de canela. Juntar a casca da laranja, cortada em tiras finas e branqueada.

### **Molho poivrade**

Preparar uma mirepoix gorda, abundante, temperada com tomilho, salsa, manjericão e louro. Molhar com meio copo de vinho branco e meio copo de vinagre e reduzir a metade. Fazer roux escuro, juntar caldo de carne e cozer suavemente, durante meia hora, ajustando com caldo a espessura do molho. Juntar a mirepoix desengordurada, 12 grãos de pimenta preta esmagados e cogumelos cozidos em vinho branco e picados (há receitas deste molho que não incluem os cogumelos) e corrigir o tempero de sal. Cozer longamente, cerca de 45 minutos, juntando mais caldo, se necessário, e deixar apurar e coar. Pode-se terminar incorporando e batendo 1-2 cs de manteiga.

### **Molho de cinco pimentas \***

Alourar bastante alho em 2 cs de manteiga. Sem retirar o alho, fazer um roux com 2 cs de farinha e molhar com caldo, até bem espesso. Completar com 250 g de nata e temperar com boa quantidade de cinco pimentas em grão (preta, branca, verde, rosa e Jamaica). Juntar um cálice de aguardente, sal e sumo de limão e cozer alguns minutos, até adquirir bom sabor das pimentas mas sem ficar demasiadamente picante. Deve ficar um molho de consistência cremosa. Se necessário corrigir com mais um pouco do roux molhado com caldo ou, pelo contrário, com mais nata ou água.

Praticamente, por tradição um pouco religiosa, só uso este molho com fatias finas de rosbife, bem encarnadas por dentro. Mas pode ir bem com fatias de carne assada.

### **Molho de queijo \***

Reduzir até metade meia garrafa de cerveja com 3 dentes de alho picados e 6 grãos de pimenta preta esmagados. Misturar bem com um queijo fresco esfarelado e béchamel, até consistência cremosa e juntar uma c. chá de mostarda.

### **Molho ravigotte**

Reduzir com 2 chalotas picadas meio copo de vinho branco e meio copo de vinagre. Ligar com 3-4 dl de aveludado de aves e juntar uma cs de ervas picadas.

### **Molho real**

Acrescentar 1 dl de fundo de aves a 2 dl de aveludado de aves. Reduzir a metade e juntar 1 dl de nata. Ferver alguns minutos e juntar duas colheres de sopa de trufas picadas (como já disse, não há grande mal em substituir por túberas ou bons cogumelos, para um molho “à” real) e 50 g de manteiga, batendo bem. No fim, juntar uma colher de sopa de xerez ou Madeira.

### **Molho remoulade**

Maionese a que se junta, no fim, alcaparras, cornichons picados e ervas.

### **Molho Robert**

Alourar em 2 cs de manteiga duas cebolas picadas e polvilhar com uma cs de farinha, aquecendo como que para um roux escuro. Molhar com 2 dl de vinho branco e 2 dl de caldo e reduzir de 1/3. Rectificar os temperos e, fora do lume, misturar uma colher de sopa de mostarda. Com cornichons picados, chama-se molho salsicheiro.

### **Molho de Ruão**

Alourar 3 chalotas picadas, molhar com um copo de vinho tinto e reduzir a metade. Ligar com 3 dl de demi-glacé e juntar 2-3 fígados de pato esmagados e salsa picada, para ficar um molho grosso.

Versão simplificada: fazer um estufado de tomate e outros legumes em juliana com 2 dl de vinho tinto e 2 cs de chalotas ou cebola picada. Deixar reduzir o líquido até metade. Fazer um roux escuro, molhá-lo com caldo de carne e juntar o estufado. Deixar cozer durante mais uns minutos, coar e acrescentar 2 cs de vinho da Madeira e mais caldo, se necessário, com 2-3 fígados de pato esmagados e salsa picada, para ficar um molho grosso

### **Molho de salsa verde**

Ver cozinha açoriana

### **Molho Santa Menehould**

Este molho é uma adaptação do molho de confecção dos pezinhos de porco, um prato tradicional da cidade de Sainte-Menehould, no Marne francês. É um estufado de pezinhos de porco em vinho branco, legumes e ervas.

Refogar lentamente, em lume baixo, meia cebola picada. Juntar 1 dl de vinho branco, uma colher de sopa de vinagre, louro e tomilho e reduzir até secar. Acrescentar 2 dl de demi-glacé, ferver um minuto e temperar com pimenta da Caiena. Fora do lume, incorporar uma cs de mostarda e juntar uma cs de cornichons picados e salsa e cerefólio picados.

Versão simplificada: fazer um estufado de tomate e outros legumes em juliana com 2 dl de vinho tinto, 1 cs de vinagre, 2 cs de chalotas ou cebola picada, louro e tomilho. Deixar reduzir o líquido até o estufado estar quase seco. Fazer um roux escuro, molhá-lo com caldo de carne e juntar o estufado. Deixar cozer durante mais uns minutos, coar e acrescentar 2 cs de vinho

da Madeira, um pouco de pimenta da Caiena e mais caldo, se necessário. Fora do lume, incorporar uma cs de mostarda e juntar uma cs de cornichons picados e salsa e cerefólio picados.

### **Molho saupiquet**

Cozer dois dentes de alho em duas colheres de sopa de vinho branco e duas colheres de sopa de vinagre. Arrefecer e passar no mixer com 20 g de queijo fresco, 100 g de fígado de pato e um pouco de azeite. Temperar com sal e pimenta preta.

### **Molho supremo**

Juntar a 6 dl de aveludado de aves bem aromatizado 4 dl de natas e ferver baixo até reduzir a metade. Fora do lume, incorporar 50 g manteiga, devendo no fim ficar um molho cremoso, para uso directo, ou mais espesso se servir como base para outros molhos.

### **Molho tártaro**

Maionese de gema cozida acrescentada de cebolinho e cebola picada e ervas.

### **Molho verde**

Misturar duas partes de maionese com uma parte de puré de espinafres e agrião com salsa, cerefólio e estragão. Adicionado de ovo cozido, picado, chama-se molho Vincent.

### **Molho de vilão**

Ver cozinha açoriana.

### **Molho de vinagreta de alcaparras \***

Misturar 6 cs de azeite, 3 cs de vinagre, uma c. chá de mostarda, sal, pimenta preta, malagueta ou piri-piri, tomilho e uma cs de alcaparras. Começar por misturar bem os ingredientes excepto o azeite e terminar batendo bem essa mistura com o azeite.

### **Molho de vinagreta de alho \***

Picar muito alho (3-4 dentes) e alourar em 6 cs de azeite com louro, sem deixar queimar. Escorrer o alho e pisar com sal, pimenta, uma c. chá de mostarda, salsa picada e 3 cs de vinagre. Bater bem com o azeite de alourar o alho, arrefecido.

### **Molho vinhateiro**

Refogar em 2 cs de manteiga meia cebola picada, dois dentes de alho picados, uma folha de louro e um ramo de tomilho. Juntar meia cs de farinha e deixar alourar bastante. Acrescentar meio copo de vinho tinto, sal e pimenta e deixar cozer bem, reduzindo. Se necessário, ir juntando uns goles de água. Coar e juntar, fora do lume, uma c. chá de mostarda e 2-3 cs de manteiga, batendo com o molho.

### **Molho de vinho branco**

Reduzir até 1/3 vinho branco misturado com “fumet” (no total de 1,5 dl). Amornar e engrossar com 3 gemas, a lume brando, mexendo sempre. Quando consistente, terminar com 150 g de manteiga, como no molho holandês.

## SOBREMESAS

Estranhamente, sendo muito guloso, no sentido de gostar muito de doces, e vindo de uma família com um grande património de doçaria, incluindo muitas receitas originais da minha avó materna, sou um doceiro ou pasteleiro muito ignorante, mesmo das técnicas mais elementares da doçaria. Não podendo deixar de incluir num livro de culinária um capítulo de sobremesas, recorro à minha mulher, que tem sempre a seu cargo essa secção dos nossos jantares de amigos. Para manter algum sentido de autoria sobre este livro, incluí apenas uma receita de “bomba” quase minha e uma ou duas adaptações aligeiradas da grande doçaria austro-húngara, para além de alguns truques de leitura mas de pouco uso. Como vem sendo hábito, assinalo as minhas próprias receitas com um asterisco. O meu outro trabalho foi, em muitos casos, alterar os nomes, que, por vezes, eram bem “pirosos” (isto dizia-se no meu tempo; o meu filho diz “foleiros”!).

Em boa parte, as receitas de doces deste livro não são originais. Incluem algumas sobremesas que a minha avó fazia, mas de origem incerta, ficando as melhores e garantidamente originais para o capítulo da cozinha de família (não deixe de as ver, que são magníficas!). Outras receitas são as preferidas da minha mulher, obtidas ao longo de vários anos, com origens já muitas vezes esquecidas, mas muito modificadas por ela ao longo do tempo. São, muitas vezes, de estilo clássico, como é do gosto de cá de casa. Também gosto das sobremesas modernas, mais leves e muitas vezes bem imaginativas, mas sou pobre em receitas destas.

Outras receitas – a barriga de freira, o bolo borrachão, a charlota com vinho do Porto, o pudim Maria, a torta de ananás e o toucinho do céu – são as predilectas e muito bem feitas pelo meu irmão A. L., um excelente doceiro e um grande guloso por doces. Nos seus jantares de toda a família e, presumo, também de amigos, não se contenta com uma sobremesa. Três variedades é a conta certa. É tão guloso que, trabalhando longe de casa e almoçando fora, chega a fazer os seus almoços numa pastelaria, integralmente com doces (mas não queques e quejandos, que para ele são pão).

Algumas das receitas, nomeadamente as que o meu irmão A. L. me deu, segundo a tradição açoriana, são talvez exageradas em ovos e açúcar para os hábitos de hoje. O leitor é livre de reduzir um pouco as doses.

Como sempre, tive a preocupação de apresentar uma mistura equilibrada de sobremesas de confecção mais cuidadosa e de sobremesas muito simples. Veja-se, por exemplo, a natada ou a tarte de maracujá. Ao fim de semana, fazem-se num instante, com ingredientes banais. Até mesmo ao jantar de um dia de semana em que esteja mais disponível. O seu marido ou a sua mulher e as crianças apreciarão a diferença.

Lembrei-me agora do jantar de quinta feira! Se não me engano, era o dia de semana em que o Vaga Morta servia doce ao jantar, na Escola Naval, no meu tempo de serviço militar. Velhos companheiros da Reserva Naval, ainda se lembram do Vaga Morta e do rol de histórias à sua volta? De como, por exemplo, se fardou de primeiro tenente para conquistar a namorada com quem veio a casar-se? Mas dava-nos bem de comer. Belos bifés, ainda me lembro.

A alcunha do Vaga Morta parece que vinha de uma rabulice muito típica da Marinha. Este despenseiro da Escola Naval, figura rotunda verdadeiramente pantagruélica e sabendo compor um fâcies de simplório, de que não tinha nada, organizou muito bem a sua vida de negócios ali à volta do Alfeite. Uma das habilidades na Marinha era a de um taifa se poder governar muito bem desde que servisse de forma a que os clientes não se queixassem. A um oficial que não soube cumprir essa regra elementar, o Porsche comprado no regresso da comissão foi-se por uma falésia logo na noite da compra. Ao Vaga Morta, não lhe convinha afastar-se dos negócios e, quando chegava a vez regulamentar de embarcar, metia uma cunha a um almirante, sempre invocando o motivo de, no mar, aquela vaga morta dar cabo dele. Ele próprio, com os seus cem quilos, parece que oscilava, com o seu ar mais enjoado, ao dizer isto ao almirante.

Comecei na natada e no maracujá e já vou na marinha! São dias. Se os leitores soubessem quando escrevi cada receita, poderiam fazer um calendário do meu estado de humor.

### **Barriga de freira**

Para mim, este doce tão antigo, provavelmente conventual e que se faz por todo o país, continua a ser um dos meus predilectos, apesar de pesado e já fora da moda das sobremesas leves. Esta é a versão terceirense, tal como fazia a minha avó e hoje o meu irmão. A minha avó paterna substituía o pão por massa sovada (ver a receita no capítulo de cozinha açoriana). Ficava óptima.

12 fatias muito finas de pão, sem côdea, 6 gemas e 6 ovos inteiros, 500 g de açúcar, canela.

Aquecer o açúcar até ponto de pasta e reservar uma parte da calda (cerca de meia chávena). Ao resto, juntar metade dos ovos e das gemas, tudo batido moderadamente, mexer e cobrir com as fatias de pão, bem acamadas a preencher todo o tacho. Juntar o resto dos ovos e das gemas e voltar ao lume, muito brando, para acabar de cozer. Desenformar (uma operação que exige muita habilidade, para não se desmanchar), cobrir com a calda que se reservou e polvilhar com canela. Serve-se fria, quando a calda da cobertura já está cristalizada.

### **Bavaroise de morango**

400 g de morangos, 225 g de açúcar, 4 dl de natas, 30 g de gelatina, sumo de 1 limão.

Desfazer os morangos no liquidificador e arrefecer durante 10-15 minutos no frigorífico. Juntar o sumo de limão e a gelatina derretida num pouco de água quente e arrefecida à temperatura ambiente. Atenção: nunca misture gelatina quente com uma mistura fria, porque faz grumos. Colocar de novo no frigorífico ou no congelador até começar a ficar consistente. Juntar então as natas bem batidas com o açúcar. Pôr numa forma untada com óleo e deixar no frigorífico até ao dia seguinte, para desenformar e servir.

## **Bolo borrachão**

2,5 chávena de açúcar, 1,5 chávena de farinha, 2 cs de manteiga, 2 c. chá de fermento, 5 gemas, 2 claras, 3 cálices de vinho do Porto.

Bater 1,5 chávena de açúcar com a manteiga e juntar as gemas batidas, as claras em castelo e um cálice de vinho do Porto, incorporando suavemente. No fim incorporar também a farinha e o fermento. Levar ao forno. Quando pronto, retirá-lo da forma e lavá-la. Entretanto, aquecer o resto do açúcar com água e o resto do vinho do Porto, até ponto de pérola. Voltar a colocar o bolo na forma, picá-lo repetidamente com um palito e cobrir com a calda, escorrendo pelos lados do bolo. Ao fim de umas horas, depois de solidificar a calda, desenformar, virando o bolo ao contrário para servir.

## **Bolo cremoso de chocolate à maneira da casa**

Esta é uma velha receita nossa, em meia folha de um velho caderno infantil de escola, já tão apagada que quase não se consegue ler, mas que todos nós (menos eu, que a deixo para os meus pasteleiros familiares) fazemos de cor com grande sucesso, até já a namorada do meu filho mais júnior. É a oferta tradicional do meu filho no aniversário da minha amiga A., mãe da sua namorada. Nunca a vi em parte nenhuma e já nem a minha mulher sabe onde arranjou esta excelente receita, que faz a perdição dos meus amigos. O nome original era “paixão de chocolate”, mas, tendo incorporado, abusivamente, esta ótima receita na tradição da família, alterei-lhe o nome.

14 ovos, 450 g de açúcar, 500 g de manteiga, 500 g de chocolate preto, 6 c. chá de farinha.

Bater bem as gemas com o açúcar. Adicionar a manteiga amolecida e continuar a bater. Juntar o chocolate derretido e meio arrefecido e bater bem. No fim, juntar as claras bem batidas em castelo. Divide-se esta massa a meio. Metade guarda-se no frigorífico. À outra metade, juntar a farinha e levar ao forno, durante cerca de 20 minutos. Desenformar e deixar arrefecer. O bolo abate e faz no topo uma concavidade pronunciada. Encher esta concavidade com o creme deixado no frigorífico e forrar o lado do bolo.

Quando estava a escrever esta receita, com a assistência do meu filho, sugeri-lhe que talvez valesse a pena juntar um pouco de vinho do Porto ou um licor. Ele protestou logo veementemente: “não te atrevas a mexer nesta receita!” Agora, filho é que manda...

## **Bombas geladas \***

As “bombes glacées” são das sobremesas bem conhecidas da cozinha francesa. Compõem-se de uma camada externa de gelado (na prática, comercial, mas de boa qualidade, de preferência comprado numa boa geladaria), a chamada camisa, a envolver um recheio também gelado. Tradicionalmente, fazem-se numa forma semi-esférica e daí o nome. Há centenas de receitas, talvez uma por cada bom profissional de pastelaria e, por isto, certamente, não vou inventar.

Pôr no frigorífico, durante 20-30 minutos, a forma da bomba. À falta da forma tradicional, pode-se usar uma tigela redonda de plástico. Deixar o gelado também no frigorífico, a

amolecer um pouco. Espalhá-lo, com espessura de cerca de 5 mm, no fundo e nos lados da forma. Levar ao congelador até endurecer, durante cerca de 1-1,5 horas. Recheiar, fechar bem a forma e deixar no congelador até ao dia seguinte. No caso de ter usado uma tigela, cortar uma rodela grossa de cartão à medida, calcar bem e deixar no congelador com um peso. Para servir, desenformar e enfeitar a gosto e de acordo com a bomba, com flores de açúcar, raspa de chocolate, frutas cristalizadas, castanhas glaciadas, nozes de chantilly, etc. Normalmente, no caso de não ter forma e ter usado uma tigela de plástico, desenforma bem. Se não, usar um estilete flexível a toda a volta. Arrisca-se a que o fundo não descole. Neste caso, tenha de reserva um pouco do gelado amolecido para refazer o topo, levando novamente ao congelador. Mais elementar ainda mas mais seguro, forre primeiro a tigela com filme plástico. Ao desenformar, a camisa vai ficar enrugada, mas pode compor com um pouco de gelado amolecido e voltar a endurecer no congelador.

Para o recheio, a técnica de base é a seguinte. Fazer xarope relativamente grosso com 500 g de açúcar e água. Deixar arrefecer e misturar bem com 16 gemas. Aquecer em banho-maria, mexendo sempre, até mistura espessa. Retirar do lume, passar por chinês, deixar arrefecer e bater muito bem, até ficar leve e espumoso. Incorporar igual quantidade de nata batida e os restantes ingredientes.

De acordo, com uma tendência mais moderna, torno este recheio mais leve, usando como base um “parfait” e ajustando a consistência, se necessário, com um gelado de nata amolecido. O xarope, feito com 250 g de açúcar e 6 dl de água, é misturado apenas com 6-8 gemas, seguindo-se como descrito acima. Juntar os aromas ou outros ingredientes. Entretanto, bater bem 3-4 dl de natas, até bem firmes, e misturar tudo, bem arrefecido.

**Bomba de vinho do Porto.** Camisa: gelado de chocolate ou de baunilha. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de Porto ruby.

**Bomba conventual.** Camisa: gelado de chocolate. Recheio: tradicional ou “parfait” com umas gotas de essência de baunilha, uma pitada de canela, noz moscada e erva doce e 1 cálice de licor Benédicte.

**Bomba de amarguinha.** Camisa: gelado de caramelo. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de licor de amêndoa amarga.

**Bomba micalense.** Camisa: gelado de chocolate (ou de ananás, mas o de chocolate fica mais contrastante). Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 copo de sumo de ananás. Neste caso, aumentar ligeiramente a quantidade de mistura de xarope e gemas e do batido de natas.

**Bomba madeirense.** Camisa: gelado de maracujá ou banana. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de vinho da Madeira malvasia ou doce.

**Bomba de frutas.** Camisa: gelado de baunilha ou de caramelo. Recheio: tradicional ou “parfait” com 100 g de frutas cristalizadas picadas.

**Bomba de citrinos.** Camisa: mistura de gelado de limão, de laranja e de tangerina. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de licor tríplice e 2 cs de raspa de casca de laranja, de tangerina e de limão, picada muito fino.

**Bomba irlandesa.** Camisa: gelado de café. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de licor irlandês de uísque (Carolans ou semelhante).

**Bomba tropical.** Camisa: gelado de manga. Recheio: tradicional ou “parfait” com 2 cs de Curaçau, 2 cs de rum cubano e 1 cálice de polpa de maracujá sem sementes, com a mistura do recheio um pouco mais concentrada.

**Bomba à Mar Egeu.** Camisa: gelado de pistáchio. Recheio: tradicional ou “parfait” com 1 cálice de licor de anis e 2 cs de pistáchios picados muito fino.

### **Cassata \***

250 g de manteiga sem sal, 1 pacote de bolacha Maria, 250 g de açúcar, 1 limão, 2 gemas, 6 cs de chocolate em pó, 100 g de frutas cristalizadas, 1 cs de licor Curaçau.

Bater bem a manteiga e juntar a bolacha esfarelada, o açúcar, o sumo do limão e as gemas. Dividir em duas porções. À primeira, juntar o chocolate em pó. À outra, juntar a casca de limão raspada, as frutas picadas grosso e o licor. Untar uma forma ou uma tigela e começar por a cobrir no fundo e aos lados com a massa de chocolate. Calcar bem e encher o resto com a outra massa. Congelar e desenformar cerca de 15 minutos antes de servir, mantendo no frigorífico.

Nas boas geladarias italianas, as cassatas são frequentemente mais elaboradas, com mais camadas de gelado. A técnica é a mesma. Cabe ao leitor improvisar. Por exemplo, nesta cassata, pode dividir a massa (preparada em maior quantidade) em três porções, usando a terceira para uma camada intermédia a que se junta 1 dl de natas e essência de baunilha.

### **Charlota com aroma de vinho do Porto**

500 g de palitos de la reine, 750 g de açúcar, 200 g de manteiga, 1 l de leite, 4 gemas, 3 claras, 50 g de cacau, 2 cs de maizena, baunilha q. b., 1 cálice de vinho do Porto, canela.

Embeber os palitos em café bem açucarado e espremer. Forrar com parte dos palitos os lados de um recipiente alto. Bater 250 g de açúcar e a manteiga, as gemas, o cacau, a baunilha e o vinho do Porto. Envolver com as claras em castelo e rechear a forma de palitos, alternando com o resto dos palitos. Deixar no frigorífico de um dia para o outro. Desenformar, invertendo. Cobrir com creme feito com o leite e o resto do açúcar, a maizena e um pouco de baunilha: queimar primeiro o açúcar, juntar os outros ingredientes e ferver até creme. Polvilhar com canela.

### **“Cheese cake”**

Esta é uma sobremesa banal, que se come por todo o lado, até nos snacks dos aeroportos. Mas tem para mim um valor estimativo, porque, sendo ele grande apreciador do “cheese cake”, o meu jovem filho Henrique tem experimentado várias receitas até que se fixou nesta, que faz muito bem feita. Ao contrário de mim, ele está a começar a fazer a sua cozinha pela pastelaria. Guloso de doces como toda a família.

1 pacote de bolacha Maria, 250 g de manteiga (ele, jovem consciente, claro que faz com Bécél), 200 g de queijo branco tipo Philadelphia, 1 lata pequena de leite

condensado, 6 dl de natas, 8 folhas de gelatina, 1 frasco de doce/compota à escolha (a escolha preferida do Henrique é o de framboesa)

Esmagar bem as bolachas e depois com a manteiga, amassando. Cobrir o fundo de uma forma em que o anel lateral se separa da base. Colocar no frigorífico. Entretanto, pôr numa misturadora as natas, o leite condensado e o queijo (ao deitar o queijo é preferível deitá-lo em pedaços não muito grandes, para misturar melhor). Misturar durante não mais de 3-4 segundos. Passar para uma tigela. Aquecer sensivelmente um copo de água, até ferver e dissolver a gelatina. Se não for possível dissolver tudo é preferível fazer escorrer o líquido por um passador para tirar os grumos de gelatina. Deitar a gelatina dissolvida para a tigela e mexer com uma colher (o mínimo de tempo possível, só o suficiente para misturar bem a gelatina com o branco). Deitar a mistura para a forma, por cima da base (não é preciso esta ter arrefecido muito, basta ficar fresca). Tapar com película aderente e colocar no frigorífico até solidificar (fica com um aspecto gelatinoso, mas já não vem o líquido branco colado à película quando esta se levanta). Antes de ir para a mesa, tirar da forma (passar com uma faca por dentro da forma antes de tentar tirar!) e barrar com o doce por cima. Comer e saborear bem! Se o sabor for aprovado, mandar uma fatia ao jovem autor da receita ;-).

Como se vê pelo fim da receita, que segue integralmente a sua redacção, também ele já vai seguindo o meu hábito de “temperar” com algum toque de humor. E o uso dos códigos da “net”, como o :-) final, marca bem a nota de juventude que ele introduz neste livro! Não é que eu também não o faça, mas prefiro ;-). Felizmente para nós os dois, muito raramente ficamos :- ( um com o outro. Muito mais frequentemente, porque temos muito sentido de humor em comum, alinhámos por :-D O leitor leigo em “netoguês” ainda não percebeu? É só rodar o livro 90° para a direita!

### **Choux com chantilly e coberto de chocolate**

Para a massa de 16 choux, 4 por pessoa: 2 dl de leite, 2 dl copo de água, 1 c. café de sal, 1 c. sobremesa de açúcar, 90 g de manteiga, 160 g de farinha, 5 ovos. Para o recheio: 2 pacotes de natas, 100 g de açúcar. Para o coberto: 1 tablete de chocolate preto, 1 chávena de leite.

Preparar a massa (com os truques da minha mulher, que os faz magnificamente e sempre com grande sucesso; siga bem as indicações). Pôr num tacho a água, o leite, o sal e a manteiga aos pedaços. Deixar ferver em lume baixo. Entretanto, aquecer o forno a 180°. Ao começar a ferver, a subir, como leite, retirar o tacho do lume, deixar arrefecer uns segundos, juntar a farinha de uma só vez e misturar muito bem. Voltar a aquecer, durante cerca de um minuto, mexendo sempre com uma espátula larga até secar a massa, que se deve soltar do tacho. Fora do lume, incorporar bem 2 ovos, mexendo bem. Juntar a seguir os outros 3 ovos, um a um, mexendo bem de cada vez. Encher com a massa um saco de pasteleiro e formar num tabuleiro ligeiramente untado esferas de cerca de 4-5 cm de diâmetro, suficientemente afastadas para não colarem. Deixar cozer cerca de 15 minutos, até alourados. Deixar arrefecer no forno apagado, com a porta aberta.

Bater bem a nata e o açúcar, até chantilly grosso. Recheiar os choux com o chantilly. Dispô-los no prato de servir. Entretanto, derreter o chocolate no leite e regar os choux. Deixar no

frigorífico até ao dia seguinte, retirando meia hora antes de servir. Este é sempre um grande sucesso da minha mulher, nos jantares de amigos.

### **Crepes com chantilly, chocolate e curaçau \***

Por pessoa, fazer seis crepes pequenos. Misturar 500 g de farinha, 2 cs de açúcar, um pouco de baunilha, seis ovos batidos e uma pitada de sal. Misturar bem, diluir com 1 l de leite e juntar 50 g de manteiga derretida. Deixar repousar durante duas horas. Untar a frigideira com manteiga e fritar os crepes. Retirá-los e deixar arrefecer. Dispô-los em camadas, alternando com chantilly e com chocolate derretido, acrescentado com curaçau (ou Grand Marnier). No fim, regar com o molho de chocolate.

### **Natada de amêndoa e chocolate**

Para dar oportunidade a servir um doce à família sem muito trabalho, esta é talvez a mais simples e rápida das receitas de sobremesa deste livro, com o senão de ter que ser preparada de véspera. Não é propriamente uma sobremesa requintada para um jantar de cerimónia. Mas satisfaz muito bem a lambarice dos miúdos.

5 dl de natas, 2 claras, 4 cs de açúcar em pó, 3 cs de açúcar, 150 g de amêndoas peladas, 1 tablete de chocolate, óleo q. b.

Começar por bater separadamente as natas e as claras, cada coisa com 2 cs de açúcar em pó. Juntar e bater mais algum tempo. Num tacho, derreter 3 cs de açúcar com as amêndoas, mexendo para as glaciarem bem. Arrefecer e, sobre uma superfície untada com óleo, picá-las grosso. Ralar o chocolate. Misturar tudo com as natas e as claras batidas e deixar no frigorífico até ao dia seguinte, numa forma untada com um pouco de óleo.

### **Pudim de água**

Aqui está uma receita bem conhecida, a que não me atrevi a alterar o seu nome delicioso. Pudim de água? E o resto, também é para ser tão útil à saúde como a água?

26 (!) gemas, 800 g de açúcar, 1 chávena de água (que, como se vê, é o ingrediente principal deste pudim e lhe dá o seu gosto inconfundível), caramelo q. b..

Dissolver as gemas em água natural (nunca uma água com sabor a cloro!) e juntar o açúcar, mexendo até dissolver. Colocar numa forma revestida de caramelo e cozer a lume baixo, em banho-maria (com bastante água, pelo menos até metade da altura da forma), durante uma hora desde o momento em que a água do banho-maria comece a ferver.

### **Pudim de framboesas**

500 g de framboesas, 5 cs de açúcar, 2 cs de açúcar em pó (“icing sugar”), 2 dl de natas, 2 iogurtes naturais, 1 cs de farinha, 3 ovos, 3 cs de licor de framboesa, ou, na falta, de um licor de fruta ou rum.

Colocar 400 g de framboesas num recipiente largo de ir ao forno, polvilhar com o açúcar em pó e levar a forno baixo (150°) até as framboesas estarem bem quentes. Retirar do forno. Bater bem os ovos com 1 iogurte, a nata, 2 cs de açúcar e a farinha. Colocar numa forma e levar ao forno em banho-maria. Servir frio, coberto com um molho do resto das framboesas, esmagadas grosseiramente, o outro iogurte, o resto do açúcar e o licor ou rum.

### **Pudim dos dois reis de xadrez**

9 ovos, 7 dl de natas, 10 cs bem cheias de açúcar, 5 folhas de gelatina, 1 tablete grande de chocolate para mousse.

Bater bem as gemas com o açúcar e juntar as natas previamente batidas. Acrescentar a gelatina diluída e incorporar as claras batidas em castelo. Amolecer ao lume o chocolate e, fora do lume, juntar 1/4 da mistura preparada anteriormente. Numa forma de abrir, colocar alternadamente camadas das duas misturas e deixar no frigorífico até solidificar.

### **Pudim Maria**

1,5 l de leite, 750 g de açúcar, 4 dl de nata, 6 gemas, 3 claras, 100-150 g de frutas cristalizadas variadas, 50 g de passas, 50 g de nozes descascadas, essência de baunilha.

Aquecer 500 g de açúcar com 1 l de leite, até tomar ponto e reduzir a quantidade para metade. Arrefecer e juntar as gemas ligeiramente batidas e as claras em castelo. Levar ao forno num pyrex untado com manteiga. Quando cozido, deixar arrefecer e cobrir com as frutas cristalizadas cortadas em pedaços pequenos, as passas e as nozes também cortadas aos pedaços pequenos. Aquecer o resto do leite e do açúcar até ponto de pasta, com tom alourado e regar o pudim com esta calda. Antes de servir, cobrir com as natas ligeiramente batidas e aromatizadas com baunilha.

### **Semifrio de doce de ovos**

100 g de açúcar para o caramelo, 10 cs de açúcar, 6 ovos, 6 dl de natas, 1 lata de leite condensado.

Fazer caramelo com o açúcar e 1 dl de água e forrar uma forma rectangular alta. Pôr num tacho as gemas, 6 cs de açúcar e 56 cs de água. Levar ao lume e deixar ferver, mexendo, até doce de ovos consistente. Derramá-lo na forma, sobre o caramelo. Bater as claras em castelo e, separadamente, bater as natas. A estas, quando consistentes, juntar 4 cs de açúcar e o leite condensado, misturando bem. Incorporar suavemente as claras batidas e colocar toda a mistura sobre o doce de ovos. Congelar.

### **Tarte com nozes e passas \***

250 g de farinha, 250 g de manteiga, 200 g de açúcar, 4 ovos, 125 g de passas, 150 g de nozes, 1/2 cálice de Drambuie, baunilha q. b., 1 pitada de sal.

Amassar a farinha com 150 g de manteiga, 1 cs de açúcar, 1 ovo inteiro e o sal. Forrar a torteira. Bater o resto da manteiga com o açúcar, até ficar branca. Juntar as 3 gemas, uma a

uma, mexendo bem de cada vez e o licor. Incorporar as claras batidas em castelo e envolver com as passas e as nozes, em pedaços pequenos. Colocar este recheio sobre a massa e levar ao forno.

Como variante, pode-se fazer a mesma tarte mas com amêndoas e ameixas secas, sem o licor e a baunilha.

### **Tarte de maracujá**

O maracujá é um fruto que hoje toda a gente conhece. Quando vim para Lisboa, há cerca de quarenta anos, não era assim e, aqui, era raro e exótico. Vulgaríssimo nos Açores e na Madeira, era também conhecido dos colonos africanos, embora eu ache que o maracujá ilhéu é superior ao africano (vantagens da translocação; também acho que os açorianos e madeirenses que cá vivem vão apurando em relação aos locais...). Em S. Miguel, era emblemático o célebre licor de maracujá do Ezequiel, que os seus herdeiros aperfeiçoaram. O nome está tão ligado ao licor que um dos netos do velho Sr. Ezequiel é para mim e para todos o “Maracujá”, porque não sei como ele se chama de facto. Da mesma forma, cada família micaelense fazia variados pudins, mousses ou tartes de maracujá. Tenho uma dúzia de receitas diferentes, de mousses a pudins ou tartes. Aqui fica um exemplo, muito simples e para o fim de semana em família.

1 pacote de bolacha Maria, 125 g de manteiga ou equivalente dietético, 9 maracujás, 1 lata de leite condensado, 8 folhas de gelatina.

Esmagar ou moer bem a bolacha e misturar com a manteiga. Forrar a torteira ou uma forma de desmontar o lado com esta massa. Preparar o recheio. Misturar a polpa com sementes dos maracujás, o leite condensado e a gelatina bem dissolvida num pouco de água quente, sem grumos. Para ficar supimpa, se tiver, junte um cálice de licor de maracujá do Ezequiel. Encha a massa com o recheio e deixe no frigorífico até ao dia seguinte.

### **Torta de ananás**

1 chávena de farinha, meia chávena de manteiga, uma chávena de açúcar, 1 ananás, 3 ovos, 2 cs de mel, 2 c. chá de fermento.

Bater bem a manteiga com metade do açúcar e o mel. Estender esta mistura num recipiente de ir ao forno, untado com manteiga. Cobrir bem com pedaços pequenos de ananás. Bater as gemas com o resto do açúcar, até ficar uma mistura leve e incorporar a farinha e o fermento. Cobrir com isto a camada anterior, cobrir tudo com mais pedaços de ananás e levar ao forno.

### **Toucinhas**

Esta é uma receita tradicional algarvia que acarinho, porque é muito bem feita pela jovem namorada do meu filho, que demonstra que se pode ser estudante muito aplicada e também prendada para as coisas domésticas.

500 g de açúcar, 125 de amêndoas, 3 ovos, 4 gemas, 1 c. chá de farinha.

Levar ao lume o açúcar em 2,5 dl de água, em lume brando. Deixar ferver cerca de 10 minutos e retirar do lume. Juntar as amêndoas sem pele e moídas. À parte, bater as gemas

com a farinha, juntar os ovos inteiros e mexer. Juntar à mistura de açúcar e amêndoa e levar ao forno, em formas pequenas

### **Toucinho do céu**

500 g de açúcar, 12 gemas, 200 g de amêndoa torrada e moída, 1 c. chá de manteiga, 2 c, chá de farinha, açúcar em pó, canela q. b.

Aquecer o açúcar até ponto de pasta. Deixar amornar e juntar todos os outros ingredientes, mexendo bem. Voltar ao lume, até cozer as gemas. Passar para uma forma untada e levar ao forno. Servir polvilhado com açúcar em pó.

A minha sogra também tem como especialidade o toucinho do céu. Difere desta receita do meu irmão – e eu aprovo a diferença – em acrescentar também, para a mesma quantidade dos outros ingredientes, 250 g de doce de chila e 100 g de cidrão ralado.

## RECEITAS DE FAMÍLIA

A colecção de receitas que herdei da minha avó materna, cuidadosamente compiladas pela minha mãe em livros manuscritos que deu aos filhos, para não se perder a tradição, é muito extensa e cobre, com boa técnica e muitos aperfeiçoamentos, uma vasta gama de receitas tradicionais e do dia a dia. Não se justifica estar a publicá-las todas, apenas uma pequena selecção, porque, apesar dessas diferenças de boa qualidade, muitas não se afastam substancialmente do que a maioria das pessoas conhece e faz à sua maneira.

Mas há algumas que são surpreendentes, por revelarem um gosto de cozinha erudito ou por, sendo talvez vulgares há dois séculos nas casas de posição, se terem perdido com o correr do tempo. Todavia, publicá-las é matéria de negociações melindrosas com toda a família, até já com as minhas jovens sobrinhas, que querem brilhar junto dos seus namorados e amigos com as receitas familiares, mantidas em segredo. Pode parecer uma esquisitice, mas é que essas receitas são quase um totem familiar. Fica aqui apenas uma pequena amostra, depois dessa filtragem, que não quero prejudicar as minhas relações familiares. Só peço aos meus leitores, por vontade da família, que digam aos seus convidados, se usarem uma destas receitas, qual é a sua origem.

É estranho que, em ilhas distantes de todo os centros de civilização, aparecessem como receitas de família boas receitas de cozinha de alta qualidade, de forte influência cosmopolita. Pelas razões que aponte, a lista de receitas familiares que aqui apresento não traduz bem esse facto, mas posso garantir que ficam por publicar outras bem mais elucidativas das influências de alta cozinha. Essas ficam para as nossas festas de família.

Uma das razões aceitáveis para esse estilo de cozinha rica açoriana é a da internacionalização dos Açores, no século XIX, como entreposto obrigatório da navegação transatlântica, mas principalmente com a fixação de uma importante colónia inglesa que dominava o comércio da laranja (e também de judeus razoavelmente ricos, sefarditas, de que ainda tenho uma herança distante). Talvez mais importante era o bem documentado viajar para terras das luzes da aristocracia açoriana, confinada ao horizonte pequeno das ilhas – mas enorme de tanto mar. Até quase ao 25 de Abril, os Açores eram uma das nossas sociedades mais assimétricas e estratificadas, com um povo de grande nobreza e carácter, mas economicamente miserável. Já eu era homenzinho e ainda via camponeses virem à cidade de fato humilde mas digno, com gravata, mas de pé descalço. Os grandes senhores tinham uma vida de requinte, por exemplo gastando rios de dinheiro percorrendo o mundo a colher árvores exóticas para os magníficos parques de S. Miguel, que hoje maravilham os visitantes. Abaixo desses grandes senhores, uma boa quantidade de famílias de pequena aristocracia rural imitava-os e cultivava o bom gosto, incluindo o de bem comer.

Não se admire o leitor do número, talvez desequilibrado, de receitas de doces neste capítulo. No património de cozinha das famílias açorianas, os doces sempre tiveram um papel importante. Acresce que a minha avó era uma boa cozinheira, mas principalmente uma doceira famosa na sua ilha. Muitas das receitas que apresento são da sua autoria ou aperfeiçoamentos pessoais de receitas que ela tinha herdado.

## **Sopa de leite**

4 cebolas grandes picadas, 4 dentes de alho, manteiga q. b., 4 cs de farinha, 3/4 L de caldo de galinha, 3/4 L de leite, 1 folha de louro, 3-4 gemas com sumo de limão, 6 grãos de pimenta da Jamaica, sal e pimenta preta.

Refogar em manteiga as cebolas grandes picadas e os dentes de alho. Juntar a farinha e saltear um pouco. Juntar o caldo de galinha e temperar com louro, pimenta da Jamaica, sal e pimenta preta. Ferver 20-30 minutos. Passar, juntar o leite e deixar ferver mais 10-15 minutos. Engrossar com as gemas com sumo de limão, juntando à sopa arrefecida durante uns minutos e mexer sempre, a lume brando, até ferver durante um ou dois minutos e engrossar. Servir com cubos de pão frito.

## **Bicuda assada**

A bicuda é a variedade açoriana, mais pequena, menos seca e mais saborosa, da barracuda. Esta receita pode ser usada também com qualquer peixe grande adequado a assar.

Uma bicuda grande, 3 cs de azeite, 3 cs de vinagre, 3 cs de banha, 1 cs de farinha, 1 chávena de caldo de peixe, 12 nozes, 100 g de azeitonas pretas, sal e pimenta.

Untar uma assadeira com azeite ou margarina e colocar o peixe, temperado com sal e pimenta. Cobrir com o molho, feito com o azeite, o vinagre, a banha, a farinha diluída no caldo de peixe, as nozes picadas e as azeitonas. Assar e servir coberto com o molho apurado, com uma guarnição a gosto (tradicionalmente, na família, batatas salteadas ou puré de batata com azeitonas pretas).

## **Capão recheado**

Muito teria eu que dizer, de velhas memórias infantis, sobre este prato. Desde logo, o título: na tradição familiar é galinha recheada, mas evoluiu para este belo bicho. Ao começar a escrever este livro, esta foi uma das tais receitas excluídas por vontade familiar. Pode parecer uma esquisite, mas é que ela é quase um totem familiar. No fim, a família rendeu-se à divulgação do seu património.

Isto tem a sua história, que remonta pelo menos a um meu trisavô do meu lado materno, de grandes pergaminhos como fidalgo rural na Terceira – mas cuja herança, que seria agradável, se esvaneceu antes de chegar a mim!. Nas ilhas, não há a tradição do bacalhau no Natal. O prato mais vulgar era a galinha assada ou recheada e cada família se esmerava na sua receita. Na boa tradição, o jantar de Natal reunia toda a família em casa do “patriarca”. Como a minha avó materna só tinha um irmão pouco apegado aos usos de família, a tradição passou para o meu avô, seu marido e, pela mesma razão, por a minha mãe ser filha única, para o meu pai. Infelizmente já não o tenho comigo (físicamente) e por isto sou eu hoje, como irmão mais velho, o herdeiro desta tradição e fiel depositário da receita, já passada para a minha sobrinha mais velha, que se esmera na sua confecção. Para dar maior significado simbólico de festa de família, este prato, por tradição nossa, só se faz uma vez por ano, no jantar de Natal.

Para se ver como a minha família valoriza esta tradição, conto que um ano lhe introduzi pequenas modificações que, a meu ver, ainda melhoraram uma receita já de si muito boa.

Toda a família disse que, naquele ano, aquilo me tinha saído muito bem. A minha tolice foi dizer que tinha modificado a receita. Reagiram como o Papa se lhe dissessem que alguém tinha alterado o Padre Nosso, e quase se estragou a festa de Natal.

Há, no entanto, uma modificação que têm aceitado bem ao longo dos anos. Como disse, em casa dos meus tris, bis e avós, fazia-se com galinhas de boa raça e especialmente alimentadas para este triste destino. Começou depois a moda local, mais tardia do que aqui, do peru. Nessa altura eram do campo e novidade e a minha mãe e a minha avó materna, apesar de muito tradicionalistas em questões de família, aceitaram bem a mudança para o peru – diz-me a minha mãe que por pressão minha, o menino a quem, erradamente, raramente se recusava alguma coisa. Depois cansámo-nos do peru. Quando os meus pais, reformados, vieram para Lisboa ter com os filhos, o meu pai, então o “chefe” da família e guardião das tradições, arranjou uma vendedeira do mercado de Algés que lhe arranjava umas excelentes galinhas do campo e lá voltámos para este excelente bicho que muita gente já não usa. Entretanto, eu lembrava-me de comer em criança em casa dos meus outros avós, paternos, uma coisa que me deliciava pela sua tenrura e sabor delicado, que era o capão, mas já não o comia há muito tempo. Num Natal, há já bastantes anos, começou a vender-se nos supermercados capão da Galiza (o de Freamunde só mais tarde é que começou a vir cá para baixo). Comprei e desafiei a família a usá-lo com esta receita. Ficou tão aprovado que desde então é o nosso prato de Natal, condescendendo em precedê-lo de um bom bacalhau (já vai ficando como tradição, por gosto geral, o bacalhau à Conde da Guarda, do mestre João Ribeiro, de que dei a receita atrás).

Portanto, faça como gostar mais: com galinha do campo, com peru ou com capão. A minha escolha vai claramente para o capão. É duma finura de sabor inigualável. Mas cuidado: tem que ser capão garantido. Se é mal capado (com desculpa da palavra, como se diz na minha terra), fica o horroroso trinchão, duro, seco e incomestível.

Mas passemos à receita.

1 capão (cerca de 4 kg) com miúdos, 4-5 fígados de frango, 3 laranjas, 2 limões, 1 cálice de aguardente, 5 pães grandes (saloios ou alentejanos), 18 ovos, 150 g de manteiga, 8 dentes de alho, 1 cebola grande ou 2 médias, 1 chávena de azeitonas pretas, 1 folha de louro, sal, pimenta preta e 8 grãos de pimenta da Jamaica.

De véspera, limpar o capão dos restos de talos de penas e cortar o pescoço, bem rente, as patas e as pontas das asas. Retirar a mitra e o excesso de gordura. Deixar a marinar em 1,5 l de água com a aguardente, a laranja e o limão às rodela (algumas delas no interior do capão), sal, pimenta e 6 grãos de pimenta da Jamaica. Entretanto, fazer 1/2 l de canja com os fígados, os miúdos, o pescoço, as pontas das asas, temperando com sal, pimenta e pimenta da Jamaica. Usar água de nascente.

No dia seguinte, logo de manhã, preparar o recheio. Refogar em pouca manteiga uma cebola grande bem picada, quatro dentes de alho também muito picados e uma folha de louro (que se retira no fim). Juntar o miolo bem esfarelado dos pães saloios ou alentejanos (é conveniente esfarelar o miolo de véspera e deixar a adormecer), dar umas voltas e acrescentar a canja, mexendo bem para homogeneizar. Juntar os fígados bem esmagados e sem peles e os ovos batidos. Aquecer, mexendo sempre, até secar completamente e fazer crosta no fundo da

panela (puxa do físico; é trabalho para homem!). Retirar do lume, misturar com duas cs de manteiga e sumo de limão. Temperar a gosto com sal e pimenta preta. Imediatamente antes de rechear o capão, juntar as azeitonas descarocadas.

Secar o capão, por dentro e por fora. Esfregar o interior com parte de uma pasta de sal, pimenta preta e o resto do alho. Rechear, por dentro da carcaça e por debaixo de toda a pele (peito, ilhargas e coxas), separando-a com os dedos da carne, mas sem a rasgar. Cozer a pele com linha forte junto ao pescoço e na abertura na cauda, tapando esta com côdea de pão. Esfregar o capão com o resto da pasta de sal, pimenta preta e alho. Cobrir com bastante manteiga, às lascas e levar ao forno, a assar. Regar de vez em quando com a gordura de assar, podendo-se juntar uns goles de água para não queimar demasiadamente a manteiga. Deve assar a temperatura suficiente para secar e tostar a pele, sem ficar só cozida, mas também para não queimar a pele antes do assado pronto. Verificar o ponto de assadura com uma agulha no peito junto à asa ou, ainda melhor, com um termómetro de carnes. Se assar demasiado depressa a forno forte, o recheio do interior não coze bem e fica mole com o líquido da carne mal cozida.

Serve-se frio, trinchando de forma a que as fatias venham com carne presa ao recheio de debaixo da pele. Dispô-las alternando carne escura e clara. Depois de retirada toda a carne, parte-se a carcaça para retirar o recheio interior, que também é cortado às fatias e que bordeja a travessa. A minha tradição manda que, ao servi-lo, se abra uma boa garrafa de champanhe, obrigatoriamente bruto.

Tradicionalmente, comemos este prato sem acompanhamento. Acho que as fatias de recheio já são um óptimo acompanhamento. Mas se quiser servir qualquer outro, aconselho apenas uma salada muito simples, por exemplo, só de tiras de alface e muito pouco temperada. Vinagre a notar-se e champanhe não ligam nada bem.

### **Carne assada à maneira da minha avó**

Na Terceira, chama-se carne assada à carne bem rosada e depois estufada, na panela, ao lume. Com excepção da alcatra, não é vulgar assar a carne no forno – e também o lombo de porco. Há muitas variantes familiares. Esta é a receita herdada e feita primorosamente pela minha avó, depois pela minha mãe. Admito que, aparentemente, não tenha nada de especial, mas acho-lhe um sabor mais apurado do que os nossos assados tradicionais. O segredo está mais na execução do que na receita. Tento indicar todos os pormenores que considero importantes para boa confecção deste prato.

Extra-receita e com protestos da minha mãe tradicionalista, costumo juntar um ramo de tomilho e uma pitada de canela. Acho que a minha mãe não tem razão, porque a minha avó, como eu, experimentava frequentemente variações das suas próprias receitas. Fazia parte de uma sua grande curiosidade pelas inovações. Como ela dizia, em boa linguagem açoriana, “é preciso darmos fé de tudo”. Só nunca conseguiu “dar fé” de uma coisa que muito lhe despertava a curiosidade e que era ir ver um jogo de futebol.

Esta do “dar fé” é muito açoriana. A minha velha amiga e nossa cozinheira Ascensão, antes de ir para a nossa casa, ia regularmente comprar o peixe ao mercado, que ficava defronte da morgue do hospital, onde ela dava sempre um salto, para dar fé. Tinha uma vantagem, que era

a de misturar com o aroma de peixe o típico cheiro enjoativo a velas e flores das câmaras mortuárias. Um dia, chegou à nossa casa toda a tremer. Estava na morgue um cadáver de um emigrante, vindo da América com todos os requintes da cultura americana da morte (maquilhagem e tudo). Sem notar, ela encostou-se a um botão que fazia levantar-se o tronco do morto. Foi o maior susto da sua vida.

1 -1,3 kg de carne de vaca, de assar, 6 cs de óleo, uma cebola grande, 4 batatas grandes. Vinha de alhos: 1 copo de vinho branco, meio copo de água, 1 cabeça de alho esmagada, 1 folha de louro, sal grosso, 10-12 grãos de pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica.

Deixar na vinha de alhos, de um dia para o outro, a peça de carne a assar. A vinha de alhos é semelhante, mas um pouco mais simples, à que normalmente uso e de que já dei a receita atrás.

Numa panela grande, cobrir o fundo com o óleo, colocar a peça de carne, escorrida e rosá-la muito bem, de todos os lados, em lume forte. A meio, quando a carne está semi-alourada, juntar a cebola, cortada aos gomos e ferver mais uns minutos. Juntar a vinha de alhos, tapar a panela deixando uma fresta aberta e baixar o lume. Vigiar com frequência, juntando uns goles de água para não deixar secar o molho mas mantendo-o sempre apurado. Quando a carne estiver praticamente cozida (enfiar um palito e verificar se vem relativamente seco), retirá-la e mantê-la quente, apurar o molho e juntar batatas novas muito pequenas ou cubos de batata. Nesta altura, a cebola deve estar já acastanhada e a desfazer-se. Deixar cozer. A quantidade e apuro do molho devem ser os suficientes para rosar bem as batatas, até ficarem com cor acastanhada, mas não quantidade demasiada ou ainda com muita água, que deixe as batatas mais cozidas que rosadas. Servir a carne às fatias, acompanhada com as batatas e o molho.

### **Carne recheada**

1-1,3 kg de carne de vaca, de assar, vinha de alhos, 2 cs de manteiga para a carne e 4 cs para o recheio, 6 cs de óleo. Para o recheio, um pão grande, uma cebola, 2 dentes de alho, 50 g de bacon, meio chouriço, 4 ovos, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica (ou cravinho e noz moscada), 100 g de azeitonas pretas.

Cortar a peça de carne de vaca, em espiral de fora para dentro, de forma a ficar numa fatia grande, com cerca de 2-3 cm de espessura e deixar de véspera em vinha de alhos. Escorrer, estendê-la e barrar de um lado com manteiga. Cobrir com uma camada alta de recheio, enrolar e atar bem com cordel de cozinha. Levar ao lume, numa panela só untada com manteiga, até destilar o líquido da carne, que se junta à vinha de alhos. Deitar o óleo na panela e alourar bem a carne, de todos os lados, até ficar bem castanha. Juntar a vinha de alhos com o suco da carne e deixar estufar bem, a lume médio, juntando um pouco de água quando necessário. Retirar a carne, deixar arrefecer e cortar às fatias. Não se usa o molho, mas eu aproveito-o para fazer, com um aveludado, o molho para um prato qualquer de carne no dia seguinte. Também uso este molho para um fio a enfeitar o prato.

Recheio: esfarelar o pão e molhar com muito pouco leite. Refogar em manteiga a cebola e o alho picados muito fino, com uma folha de louro, que se retira no fim do refogado. Fazer uma pasta com o pão escorrido, os ovos e o bacon e chouriço moídos com um pouco de manteiga.

Juntar ao refogado e temperar com pouco sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica. Mexer logo muito bem e continuar mexendo sempre, em lume forte, até secar o recheio e fazer crosta no fundo da panela. Juntar as azeitonas descaroçadas.

Servir fria, com tomates assados, recheados com cogumelos e arrefecidos e com alface às tiras finas temperada só com um fio de azeite e sumo de limão.

### **Galinha árabe**

Hoje, o chamado arroz à árabe é banal em muitos restaurantes e em muitas cozinhas domésticas. Incluo aqui esta receita, que, por isso, parecerá banal, só pela curiosidade de já vir na minha família há pelo menos três gerações, quando, ao que sei, não se conhecia em Portugal este tipo de preparação, que, aliás, neste caso, tem alguns pormenores originais. Não sei de onde ela virá. Na cozinha hoteleira francesa dessa época não a encontro. Terá sido o meu trisavô sefardita que a trouxe de Marrocos?

Uma galinha (ou um frango do campo bem grande), 3 cebolas médias, 100 g de passas de uva, 100-150 g de amêndoas descascadas, duas chávenas de arroz, um ramo de cheiros, meio limão, sal e pimenta preta em grão.

Cozer a galinha em água com uma cebola aos gomos, um ramo de cheiros, sal, pimenta preta e sumo de meio limão. Desfiar em bocados grossos e manter quente. Alourar as passas de uva em 2 cs de manteiga. Coar num passador e reservar a manteiga. Fazer o mesmo com as amêndoas e juntar e reservar as duas manteigas de alourar. Refogar em manteiga as outras duas cebolas, às rodelas finas e reservar também essa manteiga, que se junta às anteriores. Alourar bem o arroz nessas manteigas e cozer com o caldo da galinha. Juntar ao arroz as passas e as amêndoas. Colocar a galinha no fundo do recipiente de servir, cobrir com a cebola e depois com o arroz. Se necessário, pode-se levar ao forno muito brevemente, só para aquecer.

### **Galinha de molho de perdiz**

Gostava de conhecer a origem desta receita muito original e de grande qualidade, que tem passado de geração em geração na minha família, de tal forma espalhada que até primos bem distantes também a fazem. Não consigo encontrar referências portuguesas ou francesas a qualquer molho chamado de molho de perdiz e não vejo bem que relação tem este nome com este prato. Seja como for, é um dos meus predilectos. É uma receita complicada e trabalhosa, a exigir boa técnica, mas que *não pode ser simplificada*. Verão que vale o esforço.

Uma galinha com miúdos, 2 cs de manteiga, 3 dentes de alho, um copo de vinho branco, 2 ovos, 2 dl de azeite, vinagre, sal e pimenta, salsa.

Ferver durante 3 minutos a galinha em caldo de água com os dentes de alho esmagados, o vinho branco, uma cs de manteiga e sal. Retirar a galinha e juntar ao caldo os miúdos, o pescoço e as patas da galinha, continuando a ferver para fazer canja. Levar ao forno a galinha a rosar muito bem, com um pouco da canja e uma cs de manteiga, até o molho também ficar bem acastanhado e reduzido só à gordura. Durante o assado, regar frequentemente com o molho. Fazer uma espécie de maionese com azeite, um gole de vinagre e com uma gema

cozida e uma ou duas gemas cruas, conforme a quantidade de molho que se desejar. Continuar a bater (aqui é que está a boa técnica, mas faz-se bem hoje com uma varinha de moer) com o molho do assado, adicionado aos poucos. Juntar o fígado esmagado e salsa picada. Desossar e desfazer a galinha em pedaços não muito grandes e embrulhar bem com o molho. Servir fria, com uma salada de alface picada grosso. Acompanhar com um champanhe bruto.

Na versão tradicional de família deste prato, os pedaços de galinha iam com a pele, bem assada. Eu dispenso-a e retiro-a, mas ao leitor a escolha.

### **Língua de fricassé**

Os fricassés eram bastante utilizados na cozinha aristocrática ou burguesa dos Açores, como cá. Hoje só vemos o frango de fricassé. Os restantes caíram em desuso, com a banalização da cozinha, mas ainda aparecem em algumas boas recolhas de receituário açoriano. Incluo aqui esta receita, que é a versão familiar de uma receita tradicional, porque não me consta que seja vulgar no continente cozinhar assim a língua. A minha avó fazia também um bom fricassé de galinha e, principalmente, umas excelentes almôndegas de fricassé, que também nunca vi referidas em outra parte e que são a minha forma predilecta de confeccionar almôndegas. Era o prato obrigatório, por minha imposição, dos meus jantares de aniversário, em criança. Também comíamos de fricassé línguas de bacalhau, de que gosto muito mas hoje caídas em desuso. Experimentem.

Uma língua de vaca, um copo de vinho branco, 1 dl de óleo, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 3 gemas, sumo de meio limão, 6 grãos de pimenta da Jamaica, sal e pimenta preta em grão.

Arranjar e limpar a língua e cozer em água com o vinho branco, uma cs de manteiga, uma cebola, o alho esmagado com a pele vermelha, pimenta da Jamaica, sal e grãos de pimenta preta, a gosto. Arrefecer a língua, pelar e cortar em fatias. Fritar em óleo estas fatias. Refoga-se a outra cebola, bem picada e, quando a cebola estiver loura, voltar durante um minuto com as fatias de língua. Regar com caldo de cozer a língua, coado e deixar cozer mais um pouco, só a apurar o molho. Deixar amornar e engrossar com as gemas diluídas em sumo de limão (costumo acrescentar também 2 cs de nata e temperar com noz moscada), levando a lume baixo, mexendo sempre, a ferver durante um ou dois minutos. Acompanhar com arroz branco ou puré de batata.

### **Bolo de ananás**

É claro quer este excelente bolo tem que ser feito com ananás genuíno de S. Miguel. Valia a pena, mas o espaço é curto, descrever o primor de técnica com que é cultivado o ananás de S. Miguel, em estufa. Os turistas visitam habitualmente as estufas de ananases e recebem boa informação sobre o seu cultivo. Saliente-se o cuidado e rigor das fumigações e do controlo da temperatura por caiações das estufas e por um cuidadoso arejamento, bem como a adubação com a “leiva”, uma camada de urze e musgo que é cortada às fatias das terras de montanha, em particular do maciço das Sete Cidades.

Toda a gente conhece o ananás de S. Miguel e sabe reconhecer a enorme diferença de delicadeza de sabor para o abacaxi, hoje muito vendido a preço bem mais convidativo. Mas a

diferença de preço é bem justificada pela diferença de qualidade. Não sendo uma sobremesa barata, o relativo acréscimo de custo de usar ananás em vez de abacaxi justifica que só seja feita com bom ananás de S. Miguel.

Dar esta receita comove-me um pouco porque, desde que me conheço, era a sobremesa obrigatória do jantar de aniversário do meu pai. Dá-la é uma homenagem a essa recordação. Por razões afectivas, talvez um pouco piegas, este é também o meu bolo de anos, só com duas velas, das dezenas e das unidades, que o fôlego já não dá para apagar as tantas velas cujo número nem quero dizer.

150 g de farinha, 750 g de açúcar, 6 ovos, 80 g de manteiga, 2 c. chá de fermento,  
3 chávenas de ananás aos pedaços pequenos, vinho do Porto q. b.

Este bolo deve ser feito de véspera. Bater muito bem 250 g de açúcar com 4 gemas. Misturar a farinha e o fermento e incorporar as 4 claras batidas em castelo. Levar ao forno numa forma. Quando pronto, desenformar e cortar o bolo em três fatias, que se regam com vinho do Porto, a embeber um pouco. Para o recheio e o coberto, misturar a manteiga com o restante açúcar, mas sem deixar ligar completamente. Juntar o ananás e, por fim, incorporar as claras dos ovos restantes, batidas em castelo e um pouco de vinho do Porto. Mexer para ficar homogéneo. Recheiar e cobrir o bolo e polvilhar com chocolate raspado (usar um bom chocolate de leite, não o chocolate de cozinha).

### **Doce mulato**

Vou divagar um pouco sobre o nome deste doce, uma receita criada pela minha avó. Uma das suas recordações de infância terceirense, que me transmitia com ainda muita vivacidade, foi a chegada memorável a Angra, para um desterro suavizado no magnífico castelo filipino de S. João Baptista, de Gungunhana e dos seus próximos, Godide, Molungo e Zichacha. Nesse tempo de finais do século XIX, a importante população de escravos africanos nos Açores já se tinha miscigenado completamente e ver africanos foi uma grande sensação. A minha avó dizia que o Gungunhana tinha um porte muito altivo mas que era gordo e bastante feio. Godide e Molungo já eram velhos e não a impressionaram. Do jovem Zichacha, dizia ela que era muito bonito e uma figura de homem de grande elegância. Aliás, sendo o mais novo, ficou bem conhecido, porque lhe permitiam facilmente sair do castelo para vender pelas ruas de Angra algumas bugigangas que fabricava. Com esta liberdade, arranjou uma ligação amorosa, de que resultou um filho mulato, com descendência ainda hoje na Terceira. O nome deste doce pode ser uma consequência dessa impressão causada na minha avó pelos heróis moçambicanos.

É claro que isto é tudo invenção minha, em mais outro momento de tresler. Que a minha avó, lá onde estiver, me perdoe esta brincadeira. Com o seu apuradíssimo sentido de humor, estou certo de que o fará. Falando a sério, o nome provém, obviamente, da cor escura e do uso do coco.

4 dl de leite, 150 g de manteiga, 1 kg de açúcar, 300 g de miolo de pão, 6 ovos,  
100 g de coco ralado. Para o molho espumoso: 85 g de manteiga, 170 g de açúcar,  
3 ovos.

Aquecer o açúcar com um pouco de água até queimar, juntar a manteiga e depois o miolo de pão embebido no leite quente. Arrefecer um pouco, juntar as gemas bem batidas e ferver para

engrossar. Tirar do lume e juntar o coco e as claras batidas em castelo. Colocar num prato grande, dando-se-lhe forma de pudim. Cobrir bem, por cima e ao lado, com o molho espumoso. Deixar no frigorífico até servir.

Molho espumoso: derreter a manteiga e misturar com o açúcar, aos poucos, mexendo sempre. Juntar as gemas muito bem batidas, aos poucos, sempre a mexer. Adicionar as claras batidas em castelo. Levar a banho-maria, durante 10 minutos (a partir do momento em que o banho está a ferver).

### **Doce de vinagre**

1 l de leite, 2 cs de vinagre, 750 g de açúcar, 12 gemas, 1 c. café de erva doce.

Aquecer o leite num tacho. Começando a ferver, juntar o vinagre e a erva doce, deixando coalhar o leite. Esfarelar o leite coagulado em pedaços, como grãos de arroz ou um pouco maiores. Juntar o açúcar e ferver até ponto de pasta. Arrefecer e juntar as gemas batidas, cozendo mais uns minutos. Servir polvilhado com canela.

Para bem da saúde (faça a conta às gemas de ovo e ao açúcar), não servir mais do que uma pequena porção a cada convidado. Já lá vai o tempo em que eu enchia o prato de sobremesa com este doce, no topo da lista dos meus sabores de infância. Mas, voltando a citar o velho dito, “um dia não são dias” (o mal é que “amanhã jejua o preto, ainda bem que não é hoje”) e vale a pena executar a receita tal como ela foi criada.

### **Pudim de feijão**

500 g de feijão branco, 1 kg de açúcar, 12 gemas (outra vez o “pequeno” abuso de açúcar e ovos da doçaria da minha avó), 125 g de manteiga, 1 limão.

Cozer o feijão e ralar bem no “passe-vite”. Aquecer o açúcar com água a cobrir, até ponto de bola mole (nos Açores, chama-se ponto de espadana, uma planta têxtil local) e juntar a massa de feijão, a manteiga e a raspa da casca do limão. Aquecer até ponto alto, de pudim. Amornar e juntar as gemas batidas levemente. Levar ao forno, em forma untada. Servir coberto com calda queimada ou com ovos moles.

### **Pudim de vinho do Porto**

500 g de açúcar, 12 ovos, 2 cálices de vinho do Porto.

Pôr o açúcar num tacho, cobrir com água e ferver até ponto de fio (a cair da colher em fio grosso, de cerca de 5 mm). Quando morna a calda, juntar 4 ovos inteiros e 8 gemas, o vinho do Porto e voltar ao lume para engrossar bem. Levar ao forno em forma untada. Servir coberto com calda de açúcar.

### **Queijadas de leite da minha avó**

250 g de açúcar, 1 l de leite, 6 gemas, 2 claras, 1 c. chá de farinha, 1 cs de manteiga. Para a massa: 250 g de farinha, 1 c. chá de manteiga, 1 c. chá de banha, 1 pitada de sal.

Levar ao lume o açúcar e o leite, até fazer papa com ponto alto (deve ver-se o fundo do tacho). Retirar do lume, deixar arrefecer um pouco e juntar as gemas batidas, a farinha e a manteiga. Voltar ao lume, para cozer as gemas e engrossar. Antes de enformar, juntar as claras bem batidas.

Para a massa, misturar bem os ingredientes e colocar a massa sobre um pano polvilhado com farinha. Começar por estendê-la com o rolo e depois comas duas mãos metidas por baixo da massa e esticando-a até ficar quase como uma folha de papel. A minha avó insistia em que as suas queijadas exigiam uma massa o mais fina possível.

Forrar o fundo e os lados das formas enfarinhadas com uma rodela desta massa. Rechear e levar ao forno.

### **Torresmos**

Uma adaptação da minha avó de uma receita da sua família, que ficou como uma receita famosa lá na terra. Eu não a sei fazer. O meu irmão A. L., que a faz primorosamente, diz que, sem se ver fazê-la, não se vai lá. De qualquer forma, nem que seja só como homenagem à minha avó, aqui fica a receita.

1 kg de açúcar, 2,5 dl de água, 12 gemas, 6 ovos inteiros.

Aquecer o açúcar com a água até ponto de pérola (ao deitar uma gota da calda num copo com água fria, faz uma bola sólida). Deixa-se arrefecer e juntam-se as gemas e os ovos batidos. Quando tudo já bem consistente, moldam-se, com duas colheres, pedaços de cerca de 5 cm e continua a aquecer até os ovos estarem bem secos, mesmo ligeiramente queimados. Retirar para uma travessa untada. Com as aparas do tacho e, se necessário, um pouco mais de água, faz-se uma nova calda, até acastanhar. Cobre-se com ela os torresmos feitos anteriormente.

### **Licor de Kruger**

Este licor de Natal era uma especialidade cultivada ritualmente pelo meu avô materno, depois legada ao meu pai. Os licores eram, para ambos, a única contribuição que davam à culinária familiar. Se se tivesse mantido esse hábito, na actual família só com filhos homens, lá se tinha perdido todo o património de cozinha da família. Não sei de onde vem esta receita nem o seu nome alemão, mas considero-a de família porque nunca o vi em nenhuma outra casa. O problema é que era feito com as velhas essências, preparadas pelos antigos farmacêuticos oficinais. Penso que desapareceram, mas podem ser reproduzidas deixando os ingredientes em álcool durante várias semanas. Afinal, é esta a técnica das antigas essências.

2,5 dl de álcool, 700 g de açúcar, 3 gotas de tintura de baunilha, 3 gotas de essência de limão, 1 gota de essência de erva cidreira, 2 gotas de essência de arroz, 1 gota de essência de hortelã pimenta, 2 gotas de essência de amêndoa amarga, 1 gota de essência de noz moscada, 1 gota de essência de canela, 1 gota de essência de coentro.

Aquecer, mexendo, o açúcar com água suficiente para calda em ponto de xarope. Arrefecer, juntar o álcool e as essências e filtrar.

## **ALGUMAS RECEITAS AÇORIANAS**

### **Bolo lêvedo**

(S. Miguel)

Esta receita foi dada ao meu pai por uma das mais apreciadas fabricantes de bolo lêvedo das Furnas, de onde eles são famosos. Há pouco tempo, tentei localizar essa fabricante, mas parece que, infelizmente, já desapareceu.

1 kg farinha, 0,5 l de leite, 3 ovos (há muitas versões de bolo lêvedo que não levam ovos), 250 g de açúcar, 125 g de manteiga, 2 c. chá de leverina ou 10 g de levedura de padeiro, meia cs de sal.

Amassar a farinha, o açúcar, os ovos, a manteiga derretida, a levedura diluída num pouco de água morna e o leite, para fazer massa bem ligada, como se fosse massa de pão. Há quem junte também o sumo de um limão galego. Depois de levedar, durante 6 ou mais horas, estender sobre um pano com farinha de milho e cortar em pedaços suficientes para fazer bolos de cerca de 3-4 cm de altura e 15-20 cm de diâmetro. Colocar as bolas sobre uma toalha enfarinhada, cobrir e deixar levedar durante mais 4 horas. Espalmar àquelas dimensões e cozer ao lume, numa sertã de barro. Na falta, use uma frigideira grande de barro, de preferência não vidrado, ou até uma chapa metálica, por exemplo o tabuleiro do forno, polvilhada de farinha e colocada sobre uma boca do fogão, a lume médio ou baixo.

É ótimo para o pequeno almoço ou para o lanche, cortado a meio e bem barrado com manteiga. Nos meus velhos tempos, comia-se com o excelente queijo fresco de cabra das Furnas, hoje desaparecido por causa da brucelose e porque o desenvolvimento económico acabou com o pastoreio das cabras. Pode-se usar também com queijo curado ou com uma das compotas mais tradicionais de S. Miguel, a de amora, a de nêspira ou a de tomate-capucho (fisália).

### **Canja de galinha**

Canja é canja, em toda a parte, mas há pequenas variantes. Nos Açores é sempre com arroz, nunca com massa e não é temperada com hortelã, como em muitas regiões do continente. O que lá se usa, e dá um toque de grande qualidade é, ao servir, regar cada prato com um pouco de sumo de limão. E também, para quem a pode fazer genuinamente com galinha, incluir, cozidos na canja, os ovos que a galinha tenha no oviducto.

### **Sopa de cavador**

(Terceira)

300 g de feijão rajado ou, na falta, de feijão vermelho, 300 g de abóbora, 2 batatas doces, 4 batatas grandes, uma linguiça, 125 g de toucinho, um chispe, uma cebola grande, 3 dentes de alho, uma folha de louro, 6 grãos de pimenta da Jamaica, sal, 6-8 grãos de pimenta preta e uma c. café de canela. A linguiça açoriana não é a de cá. É mais próxima de um bom chouriço de carnes, mas mais temperada e picante.

Fazer a sopa com o feijão, as carnes e os legumes cortados em pedaços pequenos e os temperos, com água só a cobrir tudo. A canela só se junta quando a sopa estiver pronta. Sendo um tempero pouco vulgar em sopas, aconselho que se experimente a quantidade de canela a gosto.

Na minha idade, um bom prato desta sopa vale como uma refeição, como aliás acontecia nas casas camponesas açorianas.

## **Sopa de funcho**

(S. Miguel e Terceira)

Esta sopa, bem aromatizada, é muito popular, principalmente na Terceira, porque, pelo menos no meu tempo, vendia-se funcho por toda a parte. Aqui no continente nunca o vi à venda. É a rama do funcho selvagem, que não se deve confundir com os bolbos de funcho cultivado. Quando vou à província, vejo-o à beira das estradas, principalmente no Alentejo. Já o tenho apanhado, às escondidas da GNR, mas deve ser uma espécie diferente, porque não tem nada o mesmo aroma muito intenso e perfumado do funcho açoriano.

Um ramo grande de funcho, meio repolho, 300 g de feijão branco, 4 batatas, um chispe, 100 g de toucinho, meio chouriço (linguiça açoriana), sal, pimenta, pimenta da Jamaica.

Cozer primeiro o feijão com o funcho picado grosso, o repolho picado, o chispe, o toucinho aos cubos e os temperos. A 10 minutos do fim, juntar a batata aos cubos pequenos e o chouriço às rodelas.

Em casa dos meus pais fazia-se também uma sopa em tudo idêntica, mas com beldroegas. Experimentem, mas, não sendo fácil encontrar beldroegas fora do Alentejo, podem usar canónigos.

## **Sopa de peixe com uva de agraço**

(S. Miguel, mas também em todas as ilhas, com variações)

Tanto quanto ma passaram, esta era a receita do Prof. Teotónio, um grande cozinheiro amador, de Vila Franca do Campo. Fazia parte da tertúlia de poetas epicuristas a que pertenciam Armando Cortes-Rodrigues e o meu avô José da Costa. Creio que o cozinheiro de serviço era sempre o Prof. Teotónio, especialmente numas célebres patuscadas de S. Martinho.

1 cabeça de peixe, peixes variados, incluindo obrigatoriamente chicharrinhos (carapaus pequenos), azeite q. b., 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 tomate, 1,5 chávena de arroz, açafior, malagueta, sal, pimenta, salsa, colorau, uvas brancas ou tintas ainda verdes.

Cozer em 1,5 l de água a cabeça de peixe e os peixes, com excepção dos chicharros. Desmanchar a carne da cabeça e desfiar os outros peixes. Refogar no azeite a cebola picada, os alhos pisados e o tomate picado (ou polpa de tomate). Juntar o caldo do peixe, o arroz, os chicharros, as uvas em quantidade a gosto (sugiro 4 por pessoa) e os temperos. Servir sobre fatias de pão ou de broa.

Em S. Miguel, há muitas variantes de sopa de peixe. Há quem a faça com batatas em vez do arroz e também se varia nos peixes. Os mais característicos para a sopa de peixe são a garoupa, o goraz, o boca-negra e o cântaro, tudo peixes que os meus leitores encontram cá.

### **Açorda de alho e hortelã**

(todas as ilhas)

Apresento esta receita muito simples não só porque fazia as minhas delicias de miúdo mas também porque penso ser uma curiosidade para quem está habituado às açordas alentejanas. Vejam que a técnica é exactamente a mesma, provavelmente secular, mas com a variação dos produtos locais.

1 pão rústico, 3-4 cs de manteiga, 4 ovos, um grande ramo de hortelã, 1 cabeça de alho, sal e pimenta.

Numa terrina, colocar a manteiga, o pão aos pedaços, os alhos bem pisados e picados grosseiramente, sal e pimenta. Escalfar os ovos deixando a gema líquida e usar a água a ferver para embeber bem todo o conteúdo da terrina, que se deve tapar e deixar abafar durante alguns minutos, antes de servir a sopa para pratos em que se colocou um ovo escalfado.

### **Açorda de cebola e tomate**

(S. Miguel)

A receita anterior era uma recordação minha de infância. Esta é em memória do meu pai, que sempre me dizia que era das coisa de que mais gostava em criança, das que a minha avó lhe fazia.

1 pão rústico, 3-4 cs de manteiga, 4 ovos, 2 cebolas grandes, 1 tomate, 1 cabeça de alho, sal e pimenta, 1 c. café de açafior.

Refogar na manteiga a cebola às rodela finas, o alho pisado e esmagado e o tomate picado. Acrescentar a água e os temperos e escalfar os ovos. Servir para os pratos com bastante pão aos pedaços.

### **Fava de taberna**

(S. Miguel)

Infelizmente, mesmo em S. Miguel, este magnífico petisco está a cair em desuso, com aconteceu há muitas décadas com a sua versão continental. A causa é o desaparecimento das antigas tabernas (aquelas onde eu tinha medo de passar à porta, em criança, porque nunca se sabia que eflúvios indescritíveis nos podiam ser lançados de lá de dentro). Era um prato típico de taberna, a puxar pelo vinho. Normalmente, não se fazia em casa. Toda a minha família era fã destas favas e o meu pai comprava-as frequentemente, quase às toneladas – que eu e os meus irmãos éramos comilões de enfarta-brutos –, numa tasca já desaparecida, a Montanha, que era famosa por estas favas.

A principal dificuldade é que elas são feitas com favas secas. Já não as faço há bastante tempo, e já com saudades, e as minhas informações não estão actualizadas. Costumava

comprá-las numa loja de sementes da Praça da Figueira, que já desapareceu e onde o proprietário velhote me fazia longas prelecções sobre a fava rica desaparecida da cozinha portuguesa, a que lhe respondia com algumas considerações sobre a cozinha micaelense. Lembro-me de ser um bom trato de conversa, como dizem os brasileiros. Talvez haja em outras lojas de sementes. Dizem-me que se consegue comprá-las no mercado da Ribeira ou naquelas lojas típicas de bacalhau e secos da Rua do Arsenal.

1/2 kg de favas secas, 4 cs de banha, 1 cabeça e 2 dentes de alho, 2 cebolas, 2 cs de massa de malagueta, sal, 1 c. chá de açafior, 1-2 cs de “temperos”.

Pôr as favas secas de molho, de um dia para o outro. Cortar a “unha” e dar um talho em cada fava, junto ao topo. Cozer em água, o suficiente para cobrir as favas, com a banha, a cabeça de alhos e sal. Guardar a água da cozedura. Refogar no resto da banha as cebolas picadas e os dentes de alho, também picados. Juntar as favas, a massa de malagueta, a açafior e os temperos (ver abaixo) e mexer bem. Acrescentar um pouco da água da cozedura das favas (pode-se esmagar algumas favas, para engrossar), para molho consistente e pouco abundante. Ferver durante um ou dois minutos. Come-se com bastante pão a rapar o molho e, localmente, com vinho de cheiro, aqui com vinho tinto, de preferência encorpado e forte, como um baga da Bairrada.

Os temperos, chamados na típica pronúncia local de “todolos tampêros”, vendiam-se já preparados nos armazéns de víveres. Segundo informação de um antigo fabricante, são uma mistura moída de 100 g de colorau, 100 g de erva doce, 20 g ou uma cs de canela, 5 g ou uns 20 grãos de pimenta preta, 5 g ou 15-20 cravinhos e 5 g ou uma c. chá de cominhos.

### **Chicharros com molho de salsa verde**

(Todas as ilhas, com variantes)

Mantenho o nome de chicharros porque foi aquele com que cresci. Mas o que se chama de chicharros nos Açores é uma variante de carapau, de gosto muito melhor do que o de cá. Os tamanhos variam ao longo do ano. Os melhores têm cerca de 10 cm de comprimento, como o carapau continental, que se deve usar em substituição dos chicharros açorianos.

Chicharros para 4 pessoas, 1/2 chávena de farinha de milho, 0,5 l de óleo para fritar, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 6 cs de azeite, 2 cs de vinagre, sal, 1-2 cs de massa de malagueta, um ramo de salsa, 6 batatas médias.

Envolver os chicharros em farinha de milho (é crítico, para dar o bom sabor dos chicharros fritos açorianos) e fritar em óleo. Retirá-los e cobrir com o molho (à maneira de S. Miguel): as cebolas e os dentes de alho, tudo picado, sal, a massa de malagueta, a salsa picada, o azeite e o vinagre, tudo muito bem misturado.

Na Terceira, o molho é diferente. Não leva malagueta e é temperado com pimenta preta e pimenta da Jamaica, pisadas e com uma boa quantidade de açafior.

Acompanham-se com batatas cozidas. Em S. Miguel, as batatas são cozidas com casca, com um golpe profundo e recheadas com malagueta. Também se acompanham com inhame cozido, que já se encontra cá, e que os brasileiros e africanos conhecem bem.

## **Chicharros com molho de vilão**

(S. Miguel)

Chicharros (carapaus) para 4 pessoas, 1/2 chávena de farinha de milho, 0,5 l de óleo para fritar, 1 cabeça de alho, 0,5 dl de vinagre, sal, uma malagueta ou 1-2 cs de massa de malagueta, uma folha de louro, uma c. chá de açafior, sal e pimenta, 6 batatas médias.

Fritar em óleo os chicharros (carapaus, no continente) embrulhados em farinha *de milho*. Retirá-los e remover o excesso de óleo de fritar, deixando apenas cerca de 1 dl. Fugindo à regra e por questões de saúde, faço uma variante, rejeitando todo o óleo de fritar e aquecendo azeite de fresco. Refogar o alho picado, a folha de louro, a malagueta cortadas em pedaços pequenos ou a massa de malagueta, sal e pimenta. Regar com o vinagre, temperar com a açafior e deixar apurar, cobrindo os chicharros com este molho. Pode-se servir quente ou frio (prefiro frio, no dia seguinte). A minha variante, de influência terceirense, é a de temperar também com meia dúzia de grãos de pimenta da Jamaica, esmagados. Servir com batatas, como na receita anterior, ou com inhames.

Gosto muito também do atum fresco, em posta, frito e servido com este molho. Serve também para cação e espadarte. Nos Açores, usa-se também o molho de vilão para coelho bravo, frito aos pedaços.

## **Empadas de peixe**

(Terceira)

É um prato típico do jantar da Páscoa, ao que julgo exclusivo da Terceira.

Uma garoupa pequena e 2-3 postas de cherne, 250 g de nozes, uma cebola, 2 dentes de alho, um ramo de salsa, uma cs de banha, 3 cs de azeite, 2 cs de vinagre, 100 g de azeitonas pretas e pimenta branca. Para a massa, 0,5 kg de farinha, 125 g de manteiga, 125 g de banha, 2 ovos, 2 cs de açúcar e sal.

Amassar bem os ingredientes da massa e deixar descansar enquanto se prepara o recheio. Fritar ligeiramente os peixes, às postas e desfazê-lo às lascas. Ferver o molho, feito com as nozes muito bem pisadas, o azeite, a banha, a cebola e o alho picados, a salsa picada e as azeitonas descaroçadas, temperando com pimenta branca. Juntar o peixe e, se necessário, um pouco de água e ferver mais uns 2 minutos. Fazer as empadas em formas próprias e recheiar com o peixe e as azeitonas, com um pouco de molho. Tapar com massa, deixando um furo por onde se vai juntando uns goles de molho à medida que vão assando. Pincelar a tampa com gema batida e levar ao forno. Serve-se acompanhado com o resto do molho e com uma salada simples.

## **Peixe recheado**

(S. Miguel)

Em S. Miguel, usa-se principalmente a garoupa, mas também a bicuda, o pargo grande, a serra (um peixe que não conheço cá, do tipo da cavala mas maior) ou a cavala. Pode-se usar

cá qualquer peixe grande bom para assar. Tem de ser comprado com o fígado, o que nem sempre é fácil, pelo menos para quem não vai à lota comprar o peixe inteiro, por arranjar. Na falta, pode-se usar fígado de tamboril, que é fácil de adquirir em qualquer peixaria. Mas não use o tamboril propriamente dito para este prato!

Peixe de assar, 2 dentes de alho, 1/2 copo de vinho branco, sal, pimenta branca e sumo de meio limão. Para o recheio, uma cabeça de peixe, uma cebola, vinagre ou sumo de limão, um pão grande, 4 ovos, um ramo de salsa, 1 cs de massa de malagueta, sal, pimenta e 100 g de azeitonas pretas.

Dar uns golpes ao peixe e esfregar com sal, alho picado, pimenta branca e sumo de limão. Preparar o recheio refogando ligeiramente a cebola picada miúdo e, ao começar a alourar, juntar o fígado do peixe e um gole de vinagre ou sumo de limão. Para um melhor recheio, pode-se juntar a carne desfiada da cabeça cozida de outro peixe. Juntar a este refogado uma mistura de miolo esfarelado de um pão grande, os ovos, a salsa picada, a massa de malagueta, sal e pimenta branca e as azeitonas pretas descaroçadas. Mexer muito bem e aquecer, mexendo sempre, até a mistura estar muito grossa e quase seca. Recheiar o “bucha” do peixe e levar a assar ao forno, com o peixe coberto com manteiga e regado com o vinho branco.

Há quem faça usando pão de milho (broa) em vez do pão de trigo. Também se pode deixar previamente o peixe de vinha de alhos. Experimente e chegue ao seu gosto particular, tão respeitável como o dos meus patrícios.

### **Polvo guisado**

(Todas as ilhas, com variantes; aqui a de S. Miguel, segundo uma especialidade da minha avó paterna, que não troco por nenhuma das muitas receitas que coligi)

Esta é uma das receitas açorianas com maior sucesso entre os meus amigos. E das que aqui melhor pode ser reproduzida, desde que com boa técnica. MG. é uma excelente cozinheira, que me resolveu surpreender um dia com este polvo guisado. A intenção foi ótima e a minha amizade ficou tocada, mas obrigou-me, umas semanas depois, a ir ensiná-la a fazer o polvo. Tudo só sabendo!

O polvo deve ser bem batido, para quebrar as fibras e ficar tenro. Como é um exercício físico um pouco exigente, aproveitei uma técnica de laboratório que dá o mesmo resultado: simplesmente congelar o polvo e descongelá-lo. Garanto que não perde sabor.

Um polvo com cerca de 2 kg, 1,5 dl de óleo, 3 cebolas, 3 dentes de alho, cerca de 0,5 l de vinho de cheiro, uma folha de louro, 1-2 cs de massa de malagueta, um ramo de salsa, sal, pimenta preta e 4 cravinhos.

Cortar em pedaços pequenos o manto e os tentáculos do polvo. Refogar as cebolas e os alhos, tudo picado, a folha de louro, o ramo de salsa, inteiro, a massa de malagueta, sal, pimenta preta e os cravinhos (na Terceira usa-se pimenta da Jamaica). O polvo pode ser juntado logo no princípio do refogado ou uns minutos depois, quando a cebola começar a alourar. Deixar reduzir um pouco a água destilada do polvo e cobrir com vinho de cheiro. No continente, este vinho, chamado morangueiro, compra-se –clandestinamente – a produtores individuais no Minho e também na zona da Bairrada. Mas, sendo muito difícil de encontrar, pode-se

substituir, como já disse, pelo vinho mais próximo em travo e acidez, que é o verde tinto. Apurar bem, juntando um pouco de água quando necessário.

A cozedura do polvo é o ponto crítico deste prato. A altura do lume deve ser a adequada para que, ao fim de cerca de 45 minutos, o polvo esteja bem tenro e o molho muito apurado. Se, para apurar o molho, o que é essencial, tiver que se prolongar a cozedura, corre-se o risco de o polvo começar a endurecer. É melhor retirar o polvo e apurar mais o molho.

Como é muito vulgar em pratos da cozinha açoriana, este come-se sem acompanhamento, embora haja quem guise batatas aos cubos no molho do polvo. Penso que “enfarinha” o molho e o piora e nunca o faço. Mas, como os leitores estão habituados a acompanhamentos, sugiro umas simples batatas cozidas à parte. Ou então que não o façam como prato mas sim como entrada. Duvido é que os convidados consigam comer qualquer coisa a seguir!

## **Trutas das Furnas**

(S. Miguel)

Os meus pais tinham um amigo pescador de trutas selvagens que no-las oferecia com frequência. S. Miguel tinha todas as condições para trutas excelentes. Ribeiros de grande declive, de águas frescas e rápidas, com uma micro-flora muito rica. Para meu azar, tenho uma grande memória gustativa e, por isso, lembro-me sempre dessas trutas quando agora como as que por aqui se vendem. Hoje, nas Furnas, há um excelente viveiro de trutas mas, porque sempre foram uma exceção gastronómica, não creio que haja um prato de trutas que se possa dizer que seja de cozinha regional típica. A minha mãe, tantos anos depois, já não se lembra como fazia essas magníficas trutas que o nosso amigo A. B. nos oferecia. Remeto, portanto, para as minhas próprias receitas de trutas, no capítulo de peixes deste livro.

## **Alcatra**

(Terceira)

A alcatra é um ícone da cozinha terceirense. Tem tanto valor afectivo para mim, como parte do meu património construtor da personalidade, que sou extremamente exigente. Ela faz-se em todas as festas, com destaque para o Espírito Santo e as famílias rivalizam na boa confecção da alcatra, daí o tal aspecto de que falava, de património cultural. Começou a popularizar-se cá, em alguns restaurantes, mas não é a mesma coisa, a começar pela falta do típico recipiente de assar, que é essencial para a qualidade do prato.

A receita da minha família materna tinha fama, feita com o vinho verde da quinta do meu bisavô no Porto Martins. Era um vinho de produção familiar, mas que tem a sua história. O meu primo Sousa Júnior foi um notável infecciólogo, da época da peste, catedrático da Faculdade de Medicina do Porto. Reformado, foi vender o vinho da família para uma taberna do Porto Martins, de chinelos de ouro, perdido em conversas à Nemésio com os camponeses da terra.

A rivalidade na qualidade da melhor alcatra da Terceira era com a das grandes amigas Maias da minha avó, de quem bem me lembro, porque elas tinham o seu vinho dos Biscoitos. A sua família Brum é hoje a única que teima, corajosamente, em cultivar o grande vinho dos

Biscoitos. Transformaram a quinta num excelente museu de vinho para turistas e claro que lá vendem o seu vinho. Não sei se está nos roteiros turísticos, mas vale bem a pena uma visita, que mais não seja para saborear o amor da terra dos Bruns. Se os netos Bruns das grandes amigas Maias da minha avó, com quem brinquei em criança, lerem este livro, aqui fica esta memória.

Isto lembra-me outra história, que, para começar, tem que se dizer que o vinho dos Biscoitos tem pelo menos 16°. Um dia, o meu pai teve que ir à Terceira com quatro mestres para começar uma obra. Enquanto ele ia visitar a família, combinou encontrar-se com os mestres em qualquer sítio, porque a obra era urgente. Encontro, nada. O meu pai calcorreou a cidade de alto a baixo e foi encontrá-los numa taberna do Alto das Covas, a dormir profundamente sobre a mesa onde estavam creio que seis garrafas de vinho dos Biscoitos, para eles uma novidade.

O alguidar da alcatra é conservado com todo o cuidado pelas cozinheiras terceirenses. É um recipiente de barro local, não vidrado (esta é a característica mais importante), com forma de alguidar mas mais alto e estreito. Antes de ser usado, tem que ser obrigatoriamente preparado, ficando uma semana cheio de água (que se muda duas vezes) com um molho de hortelã, cinco dentes de alho esmagados, uma cebola aos quartos e duas folhas de louro. Com o uso, vai adquirindo “patine” da alcatra. Mas também há riscos em deixar envelhecer demais um alguidar de alcatra. Um dos meus irmãos preparou um dia uma alcatra e, ao retirá-la do forno para a servir, com todos os convidados já à mesa, partiu-se o fundo do alguidar e lá ficou a alcatra espalhada por toda a cozinha.

Como tenho um alguidar vindo da Terceira, nunca me preocupei em encontrar cá um bom substituto. Agora que escrevo este livro, noto esta minha falha, não podendo aconselhar aos meus leitores uma boa alternativa. Mas, com a descrição que fiz, talvez a encontrem. Se não, usem um recipiente de barro não vidrado, relativamente alto em relação ao diâmetro e experimentem. Mas é provável que não fique uma alcatra genuína.

Há duas versões da alcatra. Na cozinha popular, ela é feita com o vinho de cheiro, o vinho tinto de muito má qualidade feito das uvas americanas com que se replantaram os vinhedos açorianos depois da praga da filoxera, no século XIX. Na cozinha aristocrático-burguesa, como disse, usa-se vinho branco ou mesmo o vinho dos Biscoitos, como disse, o verdelho de produção limitada, de alta graduação, praticamente um generoso e envelhecido em cascos. Como não se encontra cá, adopto nesta receita a versão do vinho branco. É importante que seja um branco de muito boa qualidade. Em princípio, para um assado de carne, devia ser um branco seco. Mas, se quiser aproximar-se da tradição rica de usar verdelho ou vinho dos Biscoitos, faça uma excepção à regra e substitua na minha receita o meio litro de vinho branco por 4 dl de branco seco e 1 dl de moscatel ou de Madeira meio-seco. Melhor ainda, o Madeira verdelho ou seco.

2,5 kg de uma mistura de carnes, cortadas em pedaços grandes: 2/3 de folha ou ponta de alcatra e 1/3 de aba grossa (segundo a nomenclatura do continente, que difere da açoriana; nos Açores, seriam, respectivamente, rabadilha e lagarto); 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, sal, 12 grãos de pimenta preta, 8 grãos de pimenta da Jamaica, uma folha de louro, 6 cs de manteiga, 250 g de toucinho

fumado, hoje bacon (retirando a carne!) e 0,5 l de vinho branco. Tradicionalmente, usava-se também um osso com bastante tutano, o que enriquecia notavelmente o prato. Hoje é proibido.

Colocar às camadas alternadas os pedaços de carne, a cebola às rodelas finas, os alhos pisados com a casca, a manteiga e os temperos. A última camada não deve ser de cebola. Regar com o vinho e um pouco de água, a cobrir, e assar em forno muito quente. Dar voltas com frequência e acrescentar de tempos a tempos umas colheres de vinho (nas duas primeiras vezes) e depois de água. Ao fim de algumas horas (cerca de seis horas!), a carne deve estar a desfiar e o molho gordo e apurado.

A alcatra melhora muito se feita com antecedência e depois reaquecida, quantas mais vezes melhor.

Este é mais um dos pratos açorianos que se serve sem acompanhamento. O acompanhamento é o pão que, sem ser considerado má educação, se vai embebendo bem no molho. Para maior cerimónia, sugiro aos meus leitores que sirvam a alcatra para os pratos individuais com uma boa fatia de pão rústico ligeiramente torrado, mas nunca com arroz ou batatas, como nos restaurantes continentais que servem “alcatra”.

Nas ilhas dos grupos central e ocidental, faz-se um assado do mesmo tipo, mas a meu ver inferior, chamado molha de carnes.

### **Bife regional de S. Miguel**

Quando eu era miúdo, a cozinha verdadeiramente regional era feita em casa ou nas tabernas e casas de pasto. Praticamente, não havia restaurantes. Um restaurante pouco digno desse nome era famoso pelos seus bifés, que, se já não eram verdadeira tradição, passaram a sê-lo. Ganhou fama, mas pôs-se a dormir, por isso não vou referi-lo. Mas não posso deixar de dar a receita, porque era talvez o único cozinhado que o meu pai fazia ele próprio com grande esmero e qualidade. Tanto eu como os meus irmãos continuamos a tradição.

4 bifés de lombo ou do acém, manteiga q. b., 4 dentes de alho, 1 cs de massa de malagueta, 1 folha de louro, vinho branco q. b., sal e pimenta preta.

Esmagar muito bem os alhos descascados com a massa de malagueta e barrar os bifés. Deixá-los a temperar 30-60 minutos. Derreter a manteiga a cobrir o fundo da frigideira e juntar a folha de louro. Desculpem lá, mas tem mesmo que ser manteiga, quando muito manteiga magra. Fritar os bifés a lume não muito forte, virando-os e temperando com sal e pimenta. Quando fritos a gosto (mas de preferência meio passados), levantar com um pouco de vinho branco os sucos presos à frigideira, deixar apurar e servir com batatas fritas.

### **Carne guisada**

(Todas as ilhas)

É uma variante significativa do prato de uso generalizado em toda a cozinha portuguesa. Há muitas versões na cozinha açoriana, mas esta é a minha preferida.

1 kg de carne de vaca de guisar, 1 cebola grande, 2 cs de polpa de tomate, meia linguiça açoriana (ou um bom chouriço alentejano), 4-5 batatas grandes, 1/2 l de vinha de alhos, 1 cs de “temperos” (ver a receita das favas de taberna).

Cortar a carne em cubos médios e deixar de vinha de alhos, preparada como indiquei anteriormente, no capítulo de carnes e com os “temperos”. Refogar a cebola picada, em banha. Juntar a carne, escorrida da vinha de alhos e alourar muito bem. Juntar a linguiça às rodela e a vinha de alhos, corrigindo o tempero de sal, pimenta e malagueta. Um quarto de hora antes de pronta a carne, juntar as batatas em cubos do tamanho dos da carne e deixar cozer. Se necessário, juntar um pouco de água.

## **Debulho**

(S. Miguel)

Este é um prato típico da matança, que já é impossível. Mas, se pedirem ao vosso talhante que vos arranje sangue de porco, vale bem a pena fazê-lo. E, leitores continentais, até ultrapassam com isso o uso micaelense porque me parece que o debulho, coisa excelente, está a cair lá em desuso. Há muitas variantes. A que aqui indico é a da minha avó paterna, exímia executante da cozinha tradicional micaelense. Esta receita tanto pode valer como prato familiar como uma entrada exótica para um jantar de amigos.

1 l de sangue de porco, não coagulado, 250 g de fígado de porco, 3 cs de banha, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 2 cs de vinho de cheiro (ou de vinho tinto, de preferência verde), 1 ramo de salsa, sal, pimenta preta, 1 cs de malagueta, 4 cravinhos, uma pitada de canela e uma pitada de erva doce.

Cozer o sangue e esmagar muito bem. Refogar na banha, durante bastante tempo e a lume médio, até amolecer bem mas sem queimar, a cebola picada, o alho e a salsa, temperando com sal, pimenta preta, malagueta, cravinho, canela e erva doce. Quando o refogado estiver bem mole, juntar o sangue esmagado, fígado aos pedaços pequenos, o pão de milho esfarelado e um gole de vinho de cheiro (no continente, vinho verde tinto). Mexer bem até a massa estar bem enxuta. Em S. Miguel, segundo a tradição de que já falei, serve-se sem acompanhamentos. Para os meus leitores continentais, sugiro umas simples batatas cozidas.

## **Feijão assado**

(S. Miguel)

Há uma feijoada açoriana que não difere substancialmente das várias feijoadas continentais, a não ser no sabor muito característico dos enchidos. Mas há uma variante muito típica, de feijoada no forno e condimentada de forma muito diferente. Consta-me, mas não tenho a certeza, que foi trazida pelos emigrantes açorianos nos Estados Unidos, regressados à terra. Talvez por isso, há muitas variantes. A receita que se segue, de uma família que conheço desde miúdo, é a minha preferida. Pela sua diferença, faz sempre sucesso entre os meus amigos continentais.

600 g de carne de porco (lombo e perna), 250 g de toucinho entremeado, 1 chouriço picante (em S. Miguel, uma linguiça), 500 g de feijão rajado (pode ser

também feijão vermelho, mas não é o genuíno), 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 cs de óleo, 3 cs de banha, 1 folha de louro, 3-4 cs de mel, sal, cerca de 8 grãos de pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica, 1 cs de canela em pó, salsa e tomilho.

Cozer separadamente as carnes cortadas em cubos não muito grandes e o feijão. Refogar no óleo e na banha a cebola e o alho, picados, temperando com o louro e as pimentas em grão. Juntar as carnes e o feijão e deixar refogar mais. Acrescentar água de cozer as carnes e água de cozer o feijão e temperar com a canela, salsa picada, tomilho e 1 cs de mel. Deixar apurar, mas ficando com boa quantidade de molho. Colocar numa assadeira, polvilhar com mais canela e o resto do mel e assar até a superfície estar tostada.

### **Morcela e linguiça**

A morcela e a linguiça de S. Miguel são uma especialidade, sem comparação com os enchidos continentais com o mesmo nome. Claro que não posso dar as receitas, porque ninguém cá já faz matança e as pode preparar. Deixo esta nota apenas para os visitantes de S. Miguel, que tragam consigo umas morcelas e umas linguiças. Em ambos os casos, para escândalo dos dietistas, exige-se a fritura em banha. O ponto de fritura é crítico. Para as linguiças, deve ser moderado, ficando a pele ligeiramente queimada. Para as morcelas, é muito mais complicado e dá grandes discussões, conforme os gostos. Há quem goste muito pouco fritas; ficam muito moles e com o sabor a sangue e cebola a sobressair demasiadamente. Outras pessoas, que conheci, comiam-nas quase em carvão. Acho que se vão todos os aromas subtis das especiarias. Por isto, acho que é uma arte saber o ponto certo da fritura das morcelas. Aos meus amigos que as tragam dos Açores, vou fazer uma visita e preparo-as.

E como se servem? Nunca, tradicionalmente, dessa forma a meu ver pernóstica da morcela com ananás que hoje é servida por toda a parte em Ponta Delgada. Os madeirenses inventaram o peixe espada com banana (um horror!) e qualquer “chefe” meu patrício foi atrás com a morcela com ananás. Morcela e linguiça, genuinamente à micalense, comem-se com inhame cozido, que, com a sua suavidade, combina magnificamente com as especiarias da morcela e com a malagueta da linguiça. Às vezes, mas não gosto muito, com arroz, como vi em várias casas. Se quiserem um tom mais vulgar ou não arranjam o inhame, simplesmente os enchidos fritos acompanhados de batatas fritas e de um ovo estrelado. É como normalmente faço na minha casa. Para isto, sigo a minha técnica habitual de levar para S. Miguel uma maleta com espaço disponível suficiente para trazer no regresso uma boa dose de morcelas e linguiças. Já agora, passe a publicidade, trago sempre metade do Cavalo Branco e metade do Costa, a meu ver os dois melhores fabricantes.

Em alternativa, e fica muito bem, embora não seja tradicional, sugiro que se acompanhe a morcela ou a linguiça de S. Miguel com rodela de batata doce frita, previamente barrada com um pouco de malagueta.

### **Torresmos de molho de fígado**

(S. Miguel)

Este prato emblemático da cozinha de S. Miguel come-se hoje em alguns restaurantes locais e até se vende nos supermercados, mas com qualidade muito degenerada. Era tradicionalmente objecto de competição entre as qualidades culinárias das senhoras. A minha avó paterna era exímia e dizia ter os seus segredos. Infelizmente, não deixou a receita. Tem sido dos meus maiores trabalhos gastronómicos investigar por toda a família como é que ela a fazia. Finalmente, cheguei a esta receita, que, pelo menos, me reproduz inteiramente os sabores de infância. A família também concorda. Fica como a receita da minha avó (e cobro direitos de autor a qualquer restaurante de S. Miguel que resolva reproduzi-la!).

500 g de lombo de porco, 750 g de entrecosto (da parte com mais carne), 250 g de toucinho, 500 g de fígado de porco em peça, 125 g de banha, vinha de alhos com 4 limões galegos (substituir por uma laranja, três limas e um limão grande).

Cortar todas as carnes em pedaços de bom tamanho e deixar pelo menos um dia em vinha de alhos: um copo de vinho branco, 4 cs de vinagre, 5-6 dentes de alho pisados com 1 cs de sal grosso, 1 cs de malagueta, uma folha de louro, 8-10 grãos de pimenta preta, 4 cravinhos, meia cs de açafior, 3 cs de “temperos” (ver a receita de fava de taberna), 4 limões galegos aos quartos, espremidos, água q. b. A minha avó juntava também uma isca de baço de porco, esfarelada.

Numa panela sem gordura, derreter a banha do toucinho. Em alternativa, derreter banha. Juntar todas as carnes, escorridas e fritar bem durante bastante tempo, mexendo, até secar o líquido, ficando só a gordura e as carnes estarem bem fritas. Entretanto, cozer à parte o fígado. Juntar às carnes a vinha de alhos coada e ferver, a apurar bem. A meio, juntar o fígado, tirando alguns pedaços que se esmagam bem num pouco do caldo e que se misturam com o molho, a engrossá-lo.

Como noutros pratos açorianos, não leva acompanhamento, embora se sirvam por vezes com inhames cozidos. A quem desejar um acompanhamento menos invulgar, sugiro um simples arroz branco.

Faz-se também em todas as ilhas um prato mais simples de torresmos, com as mesmas carnes mas sem fígado. Deixar os torresmos em vinha de alhos simples bem temperada com malagueta, colorau, pimenta preta e uma pitada de canela. Fritar em muita banha e apurar o molho, com um pouco da vinha de alhos. Tradicionalmente, envolviam-se em muita banha derretida, passava-se para um pote e deixava-se solidificar. Conservavam-se muito tempo à temperatura ambiente e eram vendidos a peso nas barracas (o nome local de umas lojas que vendiam charcutaria, hortaliças, vinho e carvão, olaria e outras coisas, como os antigos lugares de hortaliças no continente).

## **Função do Espírito Santo**

(Terceira)

Era imperdoável não incluir uma referência icónica do património gastronómico açoriano, reflectindo uma profunda tradição dos ilhéus, que é a da refeição do dia do Espírito Santo, uma festa especialmente importante nos Açores. Aliás, dobre-se a língua, com o sentido de respeito telúrico que os açorianos têm para com o altíssimo terrível, semeador de vulcões e sismos: na minha terra diz-se o Divino Senhor Espírito Santo, às vezes apenas o Divino. Com

muitas variantes, mas não substanciais, a cozinha do Espírito Santo faz-se em todas as ilhas, mas atinge o seu ponto alto na Terceira, de onde me vêm as influências maternas.

O culto do Espírito Santo parece ter origens nas grandes conturbações milenaristas, com a ideia da proximidade de uma idade do Espírito Santo, mas veio a tomar forma mais aparente por acção dos franciscanos espirituais, perseguidos na França e na Itália (recorde-se “O nome da Rosa”, de Umberto Eco) mas bem acolhidos em Aragão. Daí ser ideia bem implantada que o culto do Espírito Santo teria vindo para Portugal com a Rainha S. Isabel. Ao fim de tantos séculos, e em parte por oposição ou, pelo menos, reserva por parte da Igreja, sobreviveu no continente e no Brasil (aqui, até mais tarde e mesmo até hoje) apenas vestigialmente, em algumas manifestações localizadas, como a festa dos tabuleiros em Tomar ou a festa do Espírito Santo do Penedo, em Sintra. Mas há notícia de festas do Espírito Santo em muitos outros lugares ainda nas duas primeiras décadas do século passado. Curiosamente, era ao longo do vale do Tejo, e mais em particular no Alto Tejo, que se concentravam mais particularmente essas festividades. É a região que referi como possível origem importante da colonização açoriana, principalmente a de S. Miguel.

E foi para os Açores que o culto do Espírito Santo, religioso e também profano, foi levado logo pelos primeiros povoadores, sobrevivendo até hoje com a mesma pujança e com o mesmo valor ancestral de religiosidade e de elemento identificador da realidade antropológica açoriana. Não me parece arriscado afirmar que, na grande diversidade cultural do arquipélago, de ilha para ilha e até entre subculturas da mesma ilha (por exemplo, entre camponeses e pescadores), o grande traço identificador comum, indiscutível, é o culto do Espírito Santo. Razão teve o governo regional em adoptar como hino regional o antiquíssimo hino do Espírito Santo e em declarar a segunda feira de Pentecostes como feriado regional. É este profundo sentimento de identificação do homem açoriano que justifica o florescimento de festas do Espírito Santo, com algumas adaptações pitorescas, nas numerosas comunidades açorianas da Califórnia, da Nova Inglaterra e do Canadá.

No entanto, há grandes variações nas festas, de ilha para ilha, mas com uma matriz comum. É um bom exemplo de como a variedade não prejudica, antes enriquece, um património cultural comum bem sentido, profundamente, como identificador de uma comunidade.

As festas de Espírito Santo têm um componente importante de humildade e igualdade (que se pode encontrar, tão remotamente, nas saturnais romanas), próprias das ideologias milenaristas e utopistas, de novo império, retomadas por uma espécie de “filosofia nacional”, de destino privilegiado, no discurso sobre o quinto Império do Padre António Vieira e até, tão recentemente, por saudosistas como Agostinho da Silva ou António Quadros. Esse carácter de igualdade é simbolizado pelas versões mais antigas das festas, hoje desaparecidas, como as dos Impérios dos Nobres, em que estes coroavam simbolicamente um pobre como detentor de um poder que, de facto, nada significava na realidade social da época. A coroação, hoje de uma criança, com o seu cortejo e a sua cerimónia religiosa, continua a ser central em todo o rito e a coroa de prata do Espírito Santo, o grande símbolo das festas, assim como a bandeira de adamascado vermelho com a pomba em prata, está presente em todas as casas açorianas (e é um bom negócio para as ourivesarias).

Disse cerimónia religiosa, que há pelo menos dezenas de anos se passa na igreja e com a participação do clero, mas nem sempre foi assim. Por razões que não conheço a fundo, mas que julgo relacionarem-se, por um lado, com a reserva da Igreja pós-tridentina em relação a tudo o que não fosse a ortodoxia religiosa e, por outro, com a altivez e enorme força de carácter das comunidades populares açorianas – veja-se o que diz Mouzinho da Silveira, no seu testamento, a propósito dos corvinos que foram à Terceira apresentar-lhe as suas reivindicações – as festas açorianas do Espírito Santo que chegaram até nós são essencialmente populares e marginais à Igreja. Até nos locais emblemáticos de culto, os impérios ou teatros, que todo o visitante dos Açores conhece, principalmente, pela sua profusão e riqueza de arquitectura popular, na ilha Terceira. São pequenas capelas, normalmente de um estilo barroco em versão popular, com uma grande paleta de cores, encimadas pela pomba do Espírito Santo em vez da cruz. Na altura das festas, abrem-se de par a par as suas portas, não para que entrem as pessoas, que lá não cabem, mas para expor os símbolos, coroa e bandeira, num trono de vários andares exuberantemente decorado com flores e castiçais valiosos.

(Tendo chamado à baila Mouzinho da Silveira, abro um parêntese para contar a história, tal como a conheço. Não podem imaginar o que ainda é hoje o isolamento dos corvinos, os cerca de quatrocentos habitantes do Corvo, a ilha minúscula que fica nos confins do arquipélago. Viviam oprimidos pelos altos encargos do regime senhorial, que a revolução de 1820, com os tempos conturbados de efervescências absolutistas que se lhe seguiram, nunca chegou a abolir. Certo dia, depois da instalação na Terceira do governo liberal de D. Pedro IV, um grupo de corvinos meteu-se num pequeno barco e afrontou as muitas milhas do terrível mar açoriano para chegarem à Terceira e irem à viva voz com Mouzinho, a quem expuseram as suas queixas. Mouzinho ficou de tal forma impressionado com essa gente de enorme carácter e coragem que, não só nessa noite de “directa”, como hoje dizem os jovens, redigiu todos os decretos de abolição dos morgadios e dos direitos feudais senhoriais, como dispôs no seu testamento que queria ser enterrado no Corvo, junto dos mais nobres portugueses que tinha conhecido. Ainda espero que se venha a concretizar um dia essa exemplar disposição testamentária do grande Mouzinho.)

Mas, porque afinal este é um livro de cozinha, passemos ao outro elemento simbólico da fraternidade de Espírito Santo, que é o da oferta a todos os pobres da refeição das festas. O imperador, eleito anualmente – ou melhor, leilado pela melhor oferta de grande festa – tem a obrigação de fornecer essa refeição a todos os pobres do seu império, que tanto pode corresponder a uma freguesia (nos Açores não se diz aldeia) como até a uma rua da cidade, como era na minha meninice na rua do Saco em Ponta Delgada (uma rua que me lembra, com todas as suas histórias, a Via del Corno de Vasco Pratolini e que talvez, um dia, venha a ser a referência de muitas memórias a passar a escrito, se o Divino Senhor Espírito Santo me der vida e saúde...).

Essa distribuição de alimentos varia um pouco de ilha para ilha. Em todas é constituída basicamente pela “pensão”. Mas em S. Maria há várias refeições de Espírito Santo e na Terceira há também o bodo de leite, em que se traz as vacas, engalanadas, para serem mungidas na praça da freguesia. À margem da gastronomia, refira-se também o caso excepcional da Terceira, com as suas touradas à corda. Os terceirenses são uns “bon

vivants” (novamente contra a errada ideia continental do açoriano tristonho). Desde logo, porque aproveitam todas as oportunidades para a festa. Apesar de, convencionalmente, a festa de Espírito Santo ser no domingo de Pentecostes, cada freguesia terceirense – e também nas outras ilhas – escolhe um dos fins de semana desde a Páscoa até ao domingo da Trindade para a sua festa, para não haver sobreposições e se aproveitar bem as festas de todas as freguesias. E é um rodopio de toda a população terceirense, durante várias semanas, por todas as freguesias da ilha. Depois, com o bodo de leite no sábado, a coroação no domingo, a tourada à corda na segunda feira e o curtir da bebedeira na terça, trabalha-se só três dias por semana durante todo esse tempo. O que vale é que a terra é muito fértil.

A distribuição de alimentos não se limita aos pobres. Os membros de cada irmandade, como eram os meus pais, pagam ao longo do ano uma quota (recolhida por um grupo que percorre o império com a sua bandeira do Espírito Santo) para também receberem a pensão na altura das festas. A sua distribuição é pitoresca, mas não sei se ainda se faz como era na minha meninice. As virtualhas iam em carros de bois, daqueles bem velhos, com rodas maciças de madeira, todos enfeitados com grinaldas e arcos de flores de papel, com uma grande roda frontal de flores de papel brilhante de várias cores. Os próprios bichos, com a sua pachorra, também iam bem enfeitados. À frente, os foliões, um quarteto de tocadores de rabeça, viola da terra, pandeireta e ferrinhos, vestidos com uma opa vermelha toda às ramagens e com uma mitra à bispo, do mesmo tecido. Atrás, na Terceira, ia outro carro de bois enfeitado com ramos de faia, em que se acumulava a malta miúda a fazer macacadas. Por isto me dizia a minha avó, quando eu julgava dizer alguma coisa com graça, “ainda hás-de ir no carro das faias”.

Apesar de algumas variantes de ilha para ilha, como disse, a “pensão” do Espírito Santo é composta basicamente por um pão, uma boa quantidade de carne, um bolo de massa sovada e uma garrafa de vinho de cheiro. Na minha ilha, a carne é habitualmente usada para um assado. Na Terceira, para além da alcatra, faz-se um cozido de que se usam alguns ingredientes e o caldo para uma sopa. Tudo isto compõe uma refeição a que se chama a função do Espírito Santo e que passo a descrever, tal como ainda hoje se faz ritualmente em Algés, na minha família, normalmente a cargo do meu irmão mais novo, o mais tradicionalista de todos nós, e sob a bênção maternal já contando com 87 anos.

A confecção básica é a do **cozido**, de que se faz a sopa. Para o cozido, 600 g de carne de vaca (alcatra e aba), 300 g de toucinho entremeado, 125 g de bacon (antigamente, toucinho fumado), meia galinha, uma linguiça grande (como já disse, não usar a linguiça do continente, mas sim chouriço, de preferência um chouriço picante), 500 g de fígado em peça, 0,5 l de sangue de porco coagulado (já não se pode usar o de vaca, que era o tradicional), um repolho, 6 batatas, uma cebola, 3 dentes de alho, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica e tomilho (é o único prato de cozinha popular portuguesa, que me lembre, que usa tomilho – aqui está mais uma especificidade da cozinha açoriana). Como se vê, o cozido açoriano, de que também já descrevi atrás a variante micalense das furnas, é menos variado do que muitos cozidos continentais. Não fica nada pior por isso. Desses ingredientes, só o sangue é que pode ser difícil de obter. Se tem um talhante conhecido, peça-lhe que arranje o sangue coagulado no matadouro. Com toda a família instalada no continente, nunca tivemos dificuldade em obtê-lo.

Cortar as carnes, o fígado, o sangue e a galinha aos pedaços e a linguiça em rodelas grossas. O repolho é cortado em nacos grandes. Cozer tudo, excepto o fígado e o sangue, com a cebola, o alho e os temperos, ficando o repolho por cima. O fígado e o sangue são cozidos à parte, em água com sal e pimenta e um ramo de hortelã. Quando o cozido estiver pronto, juntar umas colheres do molho da alcatra feita entretanto ou a fazer e uma cs bem cheia de manteiga. O cozido é acompanhado com arroz cozido no caldo.

Para a **sopa**, colocar numa terrina um pão caseiro partido (à mão, segundo a tradição) em bocados grandes, com uma ramo de hortelã e abafar com o caldo do cozido durante alguns minutos. Juntar repolho e batata do cozido. Ao servir, juntar a cada prato de sopa um pedaço de fígado e um de sangue.

A seguir, serve-se uma **alcatra** (ver acima a receita).

No fim da refeição, a **massa sovada**. Há muitas receitas, mas esta é considerada a melhor dos vários ramos e raminhos da família: 1 kg de farinha, 400 g de açúcar, 1 chávena de leite, 8 ovos, 60 g de manteiga, 70 g de banha, 40 g de fermento de padeiro, 1 c. chá de sal. Derreter o açúcar no leite quente. À parte, derreter em banho-maria a manteiga e a banha. Aquecer os ovos, inteiros, em água morna e diluir o fermento e o sal num pouco de água quente. Misturar tudo e amassar muito bem, dando muitas voltas à massa e, como diz o nome, calcando-a com o punho. Polvilhar com farinha, embrulhar num pano e deixar a levedar num local a boa temperatura. Formar os bolos, semi-esféricos e, segundo a tradição de origem religiosa, dar-lhes com uma faca um talho em forma de cruz. Deixar levedar novamente e levar ao forno bem quente, durante cerca de uma hora, no tabuleiro polvilhado com farinha.

É indispensável ter na mesa muitos confeitos, uma velhíssima tradição portuguesa, hoje esquecida, de umas pequenas porções de açúcar em ponto muito alto, de alfenim, aromatizadas com erva doce e moldadas com forma de framboesas. Ainda hoje, estão sempre na nossa função familiar, porque o meu irmão A. L. é perito em fazê-las, como tudo o que é doce. Na Terceira, o açúcar em alfenim também serve para moldar as variadas figuras que ornamentam e delicias os gulosos pelo super-doce: pombas, cobras, cães, tudo o que vem à cabeça.

## Licor de leite

(todas as ilhas)

Havia nos Açores uma grande tradição de preparação de licores, principalmente no Natal. Ao receber as visitas que iam dar as Boas Festas, servia-se um licor, como “mijinha do Menino”. Era uma confecção tipicamente masculina, que, na minha família chegou até mim por via do meu pai, mas confesso que fui perdendo, progressivamente, o hábito de os fazer, embora ainda até há uma dúzia de anos tivesse sempre o meu licor de Natal, às vezes com receitas originais. Os licores açorianos são muito variados. Alguns são adaptações de licores históricos, como o Benidictine ou o Chartreuse, muitos são de frutas, outros aromatizados com essências, de que é exemplo o licor de Kruger que refiro no capítulo de receitas de família, ainda outros de ervas, por exemplo o licor de poejo.

Acima de todos, coloco, pelo seu excelente sabor e pela sua originalidade, apesar de muito simples, o licor de leite. É o único licor que conheço que não passa pela preparação

convencional do açúcar em xarope. Praticamente não há família que não faça e as receitas, como é inevitável, têm alguma variação. Esta é a de família. Como já disse, o meu avô materno talvez se ressentisse da falta de filhos e passou ao seu genro, meu pai, as tradições açorianas da cozinha de homens. Por razões sentimentais compreensíveis, não mudo uma vírgula a este licor. E ainda este último Natal o meu irmão me comoveu servindo-me um cálice do último licor ainda feito pelo meu pai, falecido há já tantos anos, mas como ele fazia anualmente, quase que religiosamente.

1 l de leite, 1 kg de açúcar, 1 l de álcool, meia vagem de baunilha, 1/4 de uma tablete de chocolate de leite, um limão pequeno.

Misturar todos os ingredientes, com o chocolate raspado e o limão aos bocados, com casca. Agitar duas vezes ao dia, durante 10 dias. Coar por papel de filtro ou por um pano, devendo ficar transparente mas com cor dourada. Aproveitar os resíduos para o excelente pudim cuja receita vai a seguir.

### **Pudim dos resíduos de licor de leite**

Os resíduos do licor de leite, depois de coado, 250 g de açúcar, 4 gemas, 2 claras.

Usar metade dos resíduos resultantes da quantidade de licor de leite indicada na receita anterior. Aquecer o açúcar com água a cobrir, até ponto de pasta (a seguir ao de calda, a cair da colher em fio de 2 a 3 mm). Juntar os resíduos à calda e apagar o lume. Deixar amornar e juntar, incorporando bem mas suavemente, as gemas batidas e as claras em castelo. Levar ao forno em forma untada.

### **Bolos D. Amélia**

(Terceira)

Não são um produto da cozinha açoriana tradicional, se entendermos por tradicional o que conte com alguns séculos de idade. Estes doces foram inventados por uma senhora cujo nome se perdeu, em homenagem à rainha D. Amélia. Parece até que a autora não era terceirense mas sim a mulher, continental, de um oficial do exército lá colocado. Foi por ocasião da chamada visita régia aos Açores, em 1901. Com excepção de D. António, Prior do Crato, se lhe quisermos chamar rei, e de D. Pedro IV na sua passagem pelos Açores antes do desembarque no Mindelo, nunca os reis portugueses tinham visitado os Açores. A visita de 1901 foi um acontecimento que ficou na memória dos açorianos. Cinquenta anos depois, ainda a minha avó me contava as suas memórias da visita de “suas majestades”, ela que era progressista (à maneira do José Luciano, grande amigo do seu pai) mas monárquica.

Voltando aos bolos, eles popularizaram-se de tal forma que hoje são vendidos em todas as pastelarias de Angra do Heroísmo como uma especialidade da cozinha local. E são mesmo! Há variantes na sua confecção. A receita que se segue é a versão da minha família, actualmente muito bem feitos pelo meu irmão doceiro.

4 ovos, 4 gemas, 500 g de açúcar, 250 g de manteiga, 2 cs de mel de cana, 150 g de farinha de milho coada, 2 cs de farinha de trigo, 1 c. de café de fermento, uma noz moscada, 50 g de passas (sultanas), 1 c. chá de canela.

Bater muito bem os ovos, as gemas e o açúcar. Diz-me o meu irmão especialista que se deve bater pelo menos durante meia hora! Há cada esquisitice na boa cozinha! Juntar a manteiga derretida, sem o fundo branco, continuando a bater. Acrescentar todos os outros ingredientes, mexendo sempre. Deitar em formas pequenas, untadas e levar ao forno até bem cozidos. Depois de frios, polvilhar com açúcar confeiteiro e servir só dois ou três dias depois.

### **Malassadas**

(S. Miguel)

Deixo aqui um exemplo, provavelmente o mais típico e diferente em relação ao continente, dos muitos doces fritos, que nos Açores são próprios do Carnaval e não do Natal. De onde vem o nome antiquíssimo e provavelmente já corrompido destes fritos? De “mal assadas” ou de “melaçadas”?

2 kg de farinha, 6 cs de açúcar, 12 ovos, 125 g de manteiga, 125 g de banha, 2,5 dl de leite, 2,5 dl de água, 40 g de fermento de padeiro diluído, 1 cálice de aguardente.

Bater tudo muito bem até a massa estar fina e deixar levedar, embrulhada num pano. Cortar ao tamanho de um bife e deixar o centro mais fino que os bordos. Fritar em óleo bem quente. Servir frias, polvilhadas com açúcar.

### **Queijadas da Vila**

(S. Miguel)

Não vão ter a receita, porque nem eu nem ninguém a tem. São uma especialidade, mas guardada em segredo por um convento de freiras clarissas de Vila Franca do Campo, em S. Miguel. Passaram depois para uma família que hoje as comercializa. Refiro-as só para que o leitor que visite S. Miguel não deixe de as provar, em qualquer das muitas pastelarias que as vendem. Mesmo que não tenha tido oportunidade durante a estadia na ilha, tem a última possibilidade de os provar na viagem de regresso, porque a SATA usa-as frequentemente como sobremesa das refeições servidas a bordo, nos voos com catering de Ponta Delgada – ainda hei-de falar sobre isto. Como é que uma terra de tão grande cozinha se apresenta aos turistas com tão fracas refeições?

## UMA SECÇÃO INTERNACIONAL

Já houve tempos em que eu tinha uma grande curiosidade pela cozinha de outras terras. Talvez isso derivasse do facto de, começando desde muito cedo a viajar, por razões profissionais, não ter proventos nessa altura para comer em bons restaurantes estrangeiros e ficar por alguma coisa que suspeitava, com razão, não corresponder à verdadeira boa cozinha dos países que visitava.

Um bom exemplo é a minha relação com a cozinha espanhola, hoje uma das minhas favoritas (minto, não há uma cozinha espanhola, conheço e aprecio as muitas e variadas cozinhas espanholas). Nas primeiras vezes que fui a Madrid, ainda muito jovem, detestei comer lá. Para mim, a cozinha espanhola era a “ternera en su suco”, a “merluza à la romana” e as “chuletas de cerdo” das cafeterias baratas que então havia na Gran Via ou nas Puertas del Sol (mesmo assim, melhores do que os McDonalds e as Hut que as substituíram). Só mais tarde descobri as grandes cozinhas catalã, basca, valenciana ou de Castela-a-Velha, para não falar de outras. E também, graças aos convites dos meus muitos bons amigos espanhóis que se podiam dar a esse luxo, autênticos “grandes de España”, a excelente cozinha clássica de alguns magníficos restaurantes de Madrid ou Barcelona, com quem podiam bem aprender muitos dos nossos restauradores.

Tenho muitos livros de cozinha de diversos países. Aliás, é meu hábito de viagem comprar sempre um livro de cozinha em cada país que visito pela primeira vez. Não vou fazer uma grande transcrição de receitas estrangeiras, que sobrecarregaria este livro. Vou dar apenas, para alguns dos países que conheço, um exemplo de uma receita que me tenha impressionado em particular. Abro uma excepção para a França, que, de facto, tem duas excelentes cozinhas: a cozinha tradicional, popular e regional, e a cozinha dos grandes restaurantes, depois internacionalizada.

### Axe

#### Alemanha

Quem vai à Alemanha, ou mesmo às cervejarias alemãs de Lisboa ou Cascais, certamente prova o “eisbein” com chucrute. Em Berlim, faz-se uma variante, com o pernil assado, o “axe”, de que gosto mais.

Um pernil de porco, meio copo de vinho branco, 3 cs de mel, 1,5 cs de vinagre, 2 cebolas, 2 cenouras, 2 dentes de alho, um ramo de cheiros, umas folhas de salva, a gosto, 2 cravinhos, sal e pimenta. Para a chucrute (500 g), 1 copo de vinho branco, 1 copo de caldo de carne, 2 cs de banha, 1 cebola grande, 1 dente de alho, 1 folha de louro, 1 cravinho, 8 bagas de zimbro, 5 sementes de coentro, 12 grãos de pimenta preta, sal.

Assar o pernil no vinho branco, com as cebolas em pedaços, o alho pisado e as cenouras às rodela, juntando os condimentos. De vez em quando, lascar o assado com a mistura de mel e vinagre. No fim a pele deve ficar bem quebradiça e muito dourada. Para a chucrute, alourar na banha a cebola e o alho picados e rejeitá-los quando o refogado estiver pronto. Aproveitar a

gordura para saltear durante uns minutos a chucrute. Temperar com todos os condimentos e cozer no vinho branco e no caldo, durante duas horas, em lume baixo, até bem tenra e juntando um pouco de água se necessário. Vende-se também chucrute precozida. Neste caso, o tempo de cozedura é de cerca de uma hora.

## **Muamba**

Angola

Uma galinha, 2 dl de óleo de palma (óleo dendem), uma cebola grande, 150 g de abóbora, 12-16 quiabos, sal e piri-piri.

Cortar a galinha aos pedaços. Derreter o óleo de palma e refogar a cebola, picada. Juntar a galinha e continuar a refogar. Juntar água a cobrir, deixar ferver e acrescentar a abóbora aos cubos pequenos e os quiabos, cortados segundo o comprimento. Os quiabos devem ser bem lavados, repetidamente e, se grandes e duros, pré-fervidos durante alguns minutos. Temperar com sal e piri-piri e deixar cozer bem, até a abóbora estar quase desfeita e os quiabos terem engrossado o molho. Acompanha-se com funge, uma papa de farinha de mandioca.

A propósito, lembro um almoço memorável que me foi oferecido num “povo” do Zaire por um catequista protestante, eminência muito respeitada na aldeia e a que me ligavam, além de uma grande estima pela sua capacidade intelectual e cultura, vagas suspeitas de simpatias comuns independentistas. Nunca conheci senhores mais senhores do que os velhos africanos. Começou o almoço com uma muamba de peixe, do tipo da que descrevo acima, mas com peixe fresco e seco e incluindo sementes frescas de caju. Continuou com uma muamba de galinha, a que se seguiu um frango de churrasco com mandioca assada e ainda uma caldeirada de cabrito. Para corresponder à hospitalidade, claro que tive de comer de tudo. Foram precisos uns dias de dieta para compensar.

## **Carbonnade flamenga**

Bélgica

Alguns menosprezam este prato tradicional flamengo, quase uma instituição nacional, porque entendem ser ele apenas uma variante do clássico boi borguinhão. Penso que não, porque a cerveja e o pão com mostarda lhe dão um sabor bem distintivo. De qualquer forma, nas minhas monótonas visitas à Bruxelas da burocracia europeia, pouco vario entre os meus pratos favoritos: a “carbonnade”, os variados pratos de mexilhões e o banal, mas sempre bom, “chicon gratin”. A única preciosidade típica que não como são os pacotes de batata frita com maionese.

1 kg de carne de vaca, de guisar, 2 cebolas grandes, 50 g de banha, 2 cs de vinagre, 1 dente de alho, 2 folhas de louro, 1 ramo de tomilho, 0,5 dl de cerveja “gueuze”, 1 fatia grande de pão caseiro, sal e pimenta.

Nunca vi cá à venda cerveja belga “gueuze”, mas pode ser bem substituída por uma “weissbier” alemã, das várias marcas que se vendem em Portugal ou qualquer outra cerveja de alta densidade.

Cortar a carne em 16 pedaços grandes, 4 por pessoa. Numa panela (tradicionalmente numa caçarola de barro), derreter a banha e alourar bem a carne, temperada só com sal e pimenta. Retirar a carne e, na mesma gordura, refogar a cebola, às rodela e, quando bem loura, molhar com o vinagre, apagando a seguir o lume. Juntar novamente a carne, o alho picado, o louro e o tomilho e regar com a cerveja. Cobrir tudo com a fatia de pão barrada com bastante mostarda, de boa qualidade, com a face barrada virada para baixo. Deixar começar a ferver, com a panela aberta. Tapar, baixar o lume e deixar fervilhar durante 2 horas. Servir com batatas cozidas.

## **Moqueca de camarão**

Brasil

O Brasil é sempre uma festa, na alegria das suas gentes, na sua hospitalidade, que não consigo retribuir aos meus grandes amigos brasileiros, na sua literatura e na sua música popular, e também na cozinha. Gosto de toda a cozinha brasileira, desde a nordestina até à cozinha de carnes do Rio Grande do Sul. Mas tenho uma predilecção especial pela cozinha baiana. Creio que esta receita é genuína, porque é a que me deram no restaurante da Escola de Hotelaria de Salvador, o SENAC, no típico Largo do Pelourinho, que os meus amigos me dizem ser o melhor guardião da boa cozinha baiana. O próprio Jorge Amado o refere, já não me lembro em que escrito.

1 kg de camarão pequeno descascado (quanto mais pequenino, melhor), 2 cebolas grandes, 2 tomates grandes, 2 dentes de alho, um grande ramo de coentros, 2 limões, 1 dl de leite de coco, 1 dl de óleo de palma, sal a gosto.

Lavar o camarão com sumo de limão e temperar com alho, sal, coentros e mais sumo de limão. Deixar no tempero durante cerca de uma hora. Picar a cebola e o tomate e acrescentar o óleo de palma, o leite de coco e o camarão. Levar ao lume a cozer. Acompanhar com arroz branco. Claro que, para começar, uma caipirinha e, para acabar, uma cocada e depois um café com uma cachaça! E, já agora, para os que forem pela primeira vez ao Brasil e preferirem uma cerveja fresca, peçam um “chope”. E, com tudo isto, não conduzam!

## **Salmão cozido**

Escócia

O meu prato predilecto na Escócia é o salmão. Não vale a pena dar a receita, porque é um simples salmão cozido, com o peixe inteiro. “Dear Will”, que belos salmões comi em St. Andrews! Tão bons como o príncipe dos campos de golfe. O segredo está na alta qualidade do salmão genuíno dos rios escoceses.

## **Arroz à banda**

Espanha

Hesitei muito na escolha de um prato da cozinha espanhola, que é variadíssima e muitas vezes de grande qualidade. A maioria dos portugueses, que come barato em Madrid, é que a não conhece ou então deixa-se ir pelo preconceito do nem bom vento nem bom casamento. Entre

as óptimas cozinhas da costa norte, da Catalunha ou valenciana, sem desprimor para as várias cozinhas de carnes da Meseta, acabei por me decidir pela valenciana, mas não a clássica “paella”, de que gosto muito mas que os leitores conhecem bem. Escolhi este arroz de peixe, menos conhecido. Esta receita foi recolhida por Carmen de Sans, uma conhecida gastrónoma espanhola, em primeiro lugar na minha lista de livros de cozinha espanhola. Para ficar bom, siga bem a receita, apesar de trabalhosa. Mas vale bem as duas ou três horas de confecção.

1 kg de peixes frescos variados (pescada, mero, corvina, garoupa), 1 kg de mariscos variados (camarão, mexilhão ou amêijoas), 1/2 kg de peixes pequenos (carapaus ou sardinhas), 500 g de arroz carolino, 3 dl de azeite, 1 cebola grande, 1 cabeça de alho, 1 tomate bem maduro, 1 cs de massa de pimentão, açafão a gosto, 6 grãos de pimenta branca, 1 folha de louro, um raminho de tomilho, sal.

Fazer um caldo de peixe abundante com os peixes pequenos e as cabeças dos outros. Coar e reservar. Deitar numa panela 1 dl de azeite, aquecer e refogar a cebola em rodelas finas. Cobrir com os peixes e mariscos, primeiro os peixes mais duros e, sete minutos depois, os mais brandos, por cima. Juntar o sal, a pimenta, o louro e o tomilho e regar com caldo de peixe, a cobrir tudo. Cozer durante 15 a 20 minutos, sem deixar desfazer o peixe, que se retira e se mantém quente. Noutra panela, aquecer o azeite restante e alourar o alho pelado e pisado, o tomate picado grosso, o sal e a pimenta, a massa de pimentão e o açafão. Salteia-se o arroz, rega-se com a quantidade de caldo para ficar seco no fim da cozedura (cerca de 1,5 vezes a quantidade de arroz) e deixa-se cozer. Leva-se ao forno, a dourar. Os peixes, aos bocados, são servidos separadamente (daí o nome de arroz à banda), acompanhados por molho “salmorreta”.

Para a “salmorreta”: picar 3 dentes de alho esmagados e misturar com um tomate assado e pisado, salsa picada, 1 cs de vinagre, sal e pimenta e caldo de peixe para mistura não muito diluída. Cozer durante 5 minutos. No prato, tempera-se o arroz com este molho, antes de servir os peixes por cima.

## **Clam chowder**

Estados Unidos

Com excepção da cozinha cancon e de alguns pratos de influência francesa da cozinha da Louisiana, ou mesmo de um bom “T-bone” grelhado, a cozinha americana não me impressiona muito, talvez porque me fico pelas grandes cidades e não conheço a cozinha do interior. Um dos pratos que costumo comer é a célebre sopa de amêijoas da Nova Inglaterra.

200 g de bacon, 4 batatas grandes, 2 cs de banha, 2 cs de manteiga, 4 tomates, 2 cebolas, 3 talos de aipo, 500 g de amêijoas, 3 chávenas de leite, uma chávena de nata, 2 cs de farinha de milho (na falta, farinha de trigo) diluída em meia chávena de água, um raminho de tomilho, sal e pimenta.

Deixar de molho as amêijoas, ferver só até abrir e retirá-las das cascas. Reservar o caldo. Cortar o bacon em pedaços pequenos e fritar ligeiramente na banha. Remover e aproveitar a gordura. Saltear bem os legumes picados, juntar a farinha diluída e cozer durante um minuto. Juntar as batatas aos cubos pequenos, o caldo das amêijoas e água na quantidade desejada, a manteiga, o tomilho e o sal e a pimenta e deixar cozer bem até as batatas estarem a desfazer-

se. Esmagar bem as batatas e juntar o bacon, as amêijoas, o leite e a nata. Deixar cozer mais alguns minutos e corrigir a espessura com água, se necessário, para consistência de creme.

## **Civet de lebre**

França (cozinha tradicional)

Os civets, relativamente variados, são guisados com vinho tinto, com o molho engrossado com sangue. Os mais célebres são os de caça (lebre, javali, cabrito montês ou veado). Mas até se podem fazer com simples carne de vaca, de boa qualidade. Não é fácil arranjar hoje o sangue, que é indispensável. Não se dispendo do sangue do próprio animal, não há grande mal em usar sangue de porco, que pode encomendar ao seu talhante.

Uma lebre ou um coelho bravo (nem tente fazer com coelho manso!), 5 cs de manteiga, 50 g de toucinho com bastante carne, 2 cs de farinha, 1 dl de vinho tinto, 2 dl de sangue. Para a marinada: 1/2 l de vinho tinto, 1 dl de vinagre, 2 dl de água, 1 cebola aos gomos, 1 cenoura às rodelas, 1 folha de louro, um raminho de tomilho, 2 cravinhos, 6 bagas de zimbro, 3 sementes de coentro, sal e pimenta.

Cortar a lebre aos pedaços e deixar na marinada durante alguns dias, no frigorífico. Escorrer bem os pedaços de lebre e alourar bem em 3 cs de manteiga, juntamente com o toucinho cortado em cubos pequenos. À parte, fazer um roux castanho com a restante manteiga e a farinha. Polvilhar com uma pitada de açúcar e juntar 4 dl da marinada, fervendo baixo para molho bem cremoso. Juntar este molho à lebre, com 1 dl de vinho tinto. Cozer durante cerca de 45 minutos, em lume baixo. Arrefecer ligeiramente e juntar o sangue, misturando bem e aquecer durante mais alguns minutos, mas não deixando ferver. Acompanhar com uma preparação de batatas ou com um simples puré de batata.

## **Lagosta à americana**

França (restaurantes, alta cozinha)

Paris vale bem uma missa, disse Henrique IV ao justificar a sua conversão ao catolicismo. Também diria que Paris vale bem que, no primeiro dia de estadia, se reservem intocáveis umas boas notas de euros para uma experiência de jantar final num grande restaurante. Foi um conselho, que nunca esqueci, que me deu em jovem um veterano do meu instituto, homem de bem apreciar a vida. Se só tiver guardado o suficiente para um único prato, a minha escolha é esta.

A lagosta à americana parece que foi preparada da primeira vez, em 1858, com lavagante. Diz-se que um grupo de clientes chegou muito tarde ao restaurante Peter's, quando a cozinha já estava muito desguarnecida. Para não defraudar as expectativas dos clientes, certamente importantes, o proprietário Pierre Fraise e o seu chefe Recoulet improvisaram esta receita com o que lhes restava no restaurante. Como Fraise tinha vivido alguns anos na América, homenageou este país com a designação que deu à sua nova receita. Desde logo houve quem contestasse esta história, dizendo ser uma cópia de uma preparação tradicional de lagosta à armoricana, uma zona da Bretanha e daí a semelhança dos nomes. Duvido, porque a receita não me parece ter nada a ver com a cozinha bretã, sendo claramente de inspiração

mediterrânica. De qualquer forma, nada melhor para a descrever do que os versos de Monselet: “Et que si bonne et si tantante / Elle fasse damner un saint / Car plus d’une beauté rigide / Au tête à tête familier / Succombe après ce plat perfide / En cabinet particulier!”.

Ou então: “Roué comme Cartouche, écartelé comme Ravaillac, brûlé vif comme Jeanne d'Arc, quelle fin pour un cardinal des mers!”

A receita que se segue é a do Restaurante La Marée, de Paris, especializado em peixes e mariscos, tal como publicada, já não me lembro quando, na crónica gastronómica de Le Nouvel Observateur.

Para 4 pessoas: uma lagosta grande ou duas lagostas pequenas (2 kg no total), 4 tomates, 1 cs de concentrado de tomate, 2 dl de azeite, 1 cebola grande (na receita genuína, 5 chalotas), 5 dentes de alho, um ramo de estragão, um ramo de cheiros (salsa, tomilho, louro, cerefólio), 1/2 l de vinho branco, 3 dl de conhaque, 6 dl de “fumet” de peixe (ver a receita no capítulo de molhos), 3 dl de fundo de carne (idem), 80 g de manteiga, 2 cs rasas de farinha, sal, pimenta e uma pitada de pimenta da Caiena.

Cortar em mirepoix, aos pedaços pequenos, metade da cebola, a cenoura e o tomate e estufar brevemente num pouco de azeite. Com as lagostas vivas (!), tirar-lhes as pinças e as patas, cortar as caudas às fatias grossas e extrair o conteúdo do tórax. Se não tiver coragem ou não quiser ser processado pelos amigos dos animais, comece por matar as lagostas, mergulhando as cabeças em água a ferver. Com o conteúdo desfeito do tórax, tanto melhor se tiver ovas, misturar com a manteiga e trabalhar bem com a farinha, até pasta homogénea. Aquecer bem o azeite e saltar durante alguns minutos as patas, os pedaços das caudas e o resto da cebola, picada. Juntar a mirepoix e o concentrado de tomate, flamejar com o conhaque e acrescentar o vinho branco. Cobrir com os caldos e juntar o alho pisado, o ramo de cheiros, sal e as pimentas. Cozer durante 15 minutos. Retirar a lagosta e descascar as patas e os pedaços das caudas. Continuar ainda a cozer o molho, para reduzir um pouco. Coá-lo, engrossar com a manteiga trabalhada, sem deixar ferver e acrescentar o estragão picado. Servir com arroz branco.

Como lagosta não é para todos os dias, já experimentei esta receita usando camarões bem grandes, de preço mais acessível. Não pretendendo que seja a mesma coisa, posso garantir que também fica muito bom.

## **Sardinhas assadas (Sartheles lathorigani)**

Grécia

Moussaka toda a gente conhece. Aqui fica uma receita bem diferente, muito fácil de fazer entre nós e a abonar a variedade da cozinha grega.

1,5 kg de sardinhas, 2 dl de azeite, 2 limões, 2 tomates, 1 ramo de salsa picada, sal, pimenta, orégãos.

Tirar as cabeças às sardinhas, arranjadas sem tripas. Numa assadeira untada com azeite, dispor às camadas as sardinhas, tomate e um limão às rodela, temperando de cada vez. Regar com o azeite e o sumo do outro limão e levar ao forno a assar, durante cerca de 30 minutos.

## Maatjes

Holanda

A cozinha holandesa não me impressiona muito e não vou dar nenhuma receita. Apenas referir, para os futuros viajantes, um prato de que gosto, os maatjes. Trata-se, como muitos saberão, de lombos de arenque que se comem crus, depois de marinados. Vendem-se já assim preparados e comem-se com batatas e legumes, por vezes com um molho adequado. O leitor que conheça bem a Bélgica ou a Alemanha estranhará por certo que refira como holandês este prato, que também encontram frequentemente nesses países. De facto, o uso do arenque fumado ou marinado é generalizado por toda a costa do mar do Norte.

Por outro lado, dizem os especialistas que a cozinha holandesa não difere significativamente da cozinha belga flamenga. Por exemplo, as típicas endívias cobertas de fiambre e de molho béchamel e gratinadas, o “chicon gratin”, é considerado um emblema da cozinha belga e vulgar em todos os restaurantes de Bruxelas. Mas, sem que eu o garanta, alguns amigos holandeses protestam contra a identificação belga deste prato, que insistem ser de genuína origem holandesa. Não me vou meter em disputas entre primos.

## Paprikás

Hungria

Esta é que é a designação correcta do prato húngaro que se popularizou por todo o mundo com o nome de goulash. O goulash húngaro é diferente, até porque é uma sopa e não um guisado, como o paprikás. Entre muitas variantes, esta receita foi a escolhida por Mariska Vizvári para o seu livro de receitas, que os meus amigos húngaros me disseram ser, indiscutivelmente, o de maior genuinidade sobre a cozinha húngara. Um prato praticamente idêntico mas com carne de porco chama-se pörkölt.

1 kg de carne de vaca de guisar, limpa de peles e gorduras, 125 g de toucinho, 3 cs de banha, 2 cebolas grandes, 1 pimentão verde, 1 tomate, 3 dl de nata azeda (2 dl de nata e 1 iogurte natural), 2 cs de paprica (a que por cá se vende não se compara com a que trouxe de Budapeste), sal.

Cortar a carne em cubos de cerca de 5 cm e o toucinho em cubos pequenos. Fritar ligeiramente o toucinho na banha e juntar a cebola picada, até bem alourada. Adicionar a carne, a paprica e o sal. Há muitas variedades húngaras de paprica, desde muito suaves até muito picantes. Para o paprikás, usa-se uma paprica de picante intermédio. Usando a que se vende em Portugal, aconselho que se junte algumas gotas de piri-piri. Juntar um pouco de água e deixar cozer a lume baixo, acrescentando mais água, aos poucos, quando necessário. Ao fim de meia hora, juntar o tomate aos quartos e o pimentão às rodela e continuar a cozer. Dez minutos antes de a carne estar bem cozida, acrescentar as natas azedas. Acompanha-se tradicionalmente com “galoushka”.

**Galoushka:** 250 g de farinha, 1 ovo, 1 cs de banha, 1 dl de água, 1 cs de semolina (pode-se dispensar, porque não aparece em todas as receitas), 50 g de manteiga e 1 c. chá de sal. Misturar bem todos os ingredientes, excepto a manteiga, para fazer massa, que não deve ficar muito grossa. Pôr entretanto uma panela com água a ferver. Com uma colher de chá aquecida

em água quente, derramar porções da massa na água a ferver. Retirá-las com uma escumadeira logo que venham à superfície e passar pela manteiga derretida.

## **Empada de carne e rim**

Inglaterra

Um amigo inglês disse-me um dia que até o sal e a pimenta tiram o sabor de uma boa carne. Com estes hábitos culinários, é difícil indicar uma receita inglesa que me impressione muito. Mas aqui vai, do mal o menos, aquilo que, por ser muito típico e vulgar nos “pubs” onde janto, acabo por comer com frequência, com uma boa cerveja “ale”.

600 g de carne de vaca, de guisar, limpa, 300 g de rim de vaca, 125 g de farinha, 1 cebola picada, 1 cs de concentrado de tomate, 1,5 dl de caldo de carne, 1 cs de salsa picada, 1 ovo batido, sal e pimenta, massa quebrada. Para a massa: 200 g de farinha, 1 cs de açúcar, 100 g de manteiga amolecida, 1/4 de copo de água gelada. Bater tudo na batedeira até massa bem consistente.

Preaquecer o forno alto, a 210°. Cortar em cubos pequenos a carne e os rins, misturar com a farinha, o caldo, a salsa picada, o concentrado de tomate e alguma água, se necessário, até tudo bem ligado e temperar com sal e pimenta (segundo o tal meu amigo, nem se devia fazer isto!). Numa forma, formar a empada com a massa quebrada, com espessura de cerca de 2 mm e rechear com a mistura de carnes. Cobrir com mais massa, deixando um furo para evaporação da água e pincelar com o ovo batido. Levar ao forno durante 30 minutos. Um truque referido em algumas receitas é arrefecer a empada no frigorífico durante uns 10 minutos antes de a pôr no forno. Baixar a temperatura do forno para 180° e deixar assar durante mais uma hora ou mesmo mais, até a massa estar bem assada.

## **Filetes de peixe com beringelas**

Itália

O meu leitor esperará encontrar aqui uma receita de massas. Massas há muitas, como os chapéus do Vasco Santana, mas são só uma entrada ou um entre-pratos para os italianos. Para prato principal, há excelentes receitas de cozinha italiana. Uma das minhas predilectas é o osso bucco, mas que hoje é impossível fazer, por causa da “doença das vacas loucas”. Como quase todas as receitas deste capítulo são de carnes, deixo aqui uma receita italiana de peixe, que comi uma vez com excelente confecção num restaurante do lago Guarda e que me garantiram ser de genuína cozinha tradicional. Como a minha anfitriã era amiga do dono do restaurante, consegui a receita, garantindo que eu não era proprietário de nenhum restaurante em Portugal. Nesse restaurante, comi este prato com filetes de peixes do lago, mas pode fazer-se com quaisquer filetes de peixe.

8 filetes de peixe, azeite, 1 limão, 1 beringela grande, farinha, 1 ovo, sal e pimenta. Para o molho, 100 g de manteiga e 1 cabeça de alho.

Marinar os filetes, durante pelo menos meia hora, em azeite, sumo de limão, sal e pimenta. Cortar a beringela em oito fatias, ao longo do comprimento. Envolver as fatias de beringela em farinha e, em seguida, no ovo batido e fritá-las em azeite até bem douradas. Fritar

moderadamente os filetes em azeite, só até estarem cozidos mas não tostados e colocar sobre as fatias de beringela. Cobrir com o molho: ferver os alhos pisados durante alguns minutos num pouco de água, moer e incorporar bem na manteiga amolecida.

## **Caril de camarão**

Moçambique

Abro aqui uma excepção à regra que referi de incluir neste capítulo receitas de países que conheço. De facto, com minha grande pena, nunca estive em Moçambique, mas não podia deixar de prestar aqui esta homenagem à minha mulher, alfacinha mas criada desde tenra idade em Moçambique. Ainda para mais, sendo um prato que, apesar de muito vulgarizado e com muitas versões, eventualmente todas legítimas, ela faz primorosamente, de uma forma simples (na cozinha popular, desconfio das confecções complicadas), de forma a justificar a publicação da sua receita pessoal.

1-1,5 kg de camarão grande, 6 cs de óleo, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 tomate grande e bem maduro, 125 ml de leite de coco (meio frasco), 1 cs de pó de caril, 1 c. chá de gengibre, 1-2 vagens de tamarindo (quando se arranja), piri-piri a gosto.

Descascar, em cru, os camarões (não deite fora as cabeças e as cascas, que há muitas coisas boas a fazer com elas). Refogar no óleo a cebola e os alhos, picados e, pouco depois, o tomate também picado. Juntar os camarões e dar bastantes voltas. Acrescentar o leite de coco, o caril, o gengibre e o piri-piri. Entretanto, esquentar as vagens de tamarindo, esmagar a polpa dos frutos e acrescentar ao caril. Deixar cozer a lume médio/baixo. Normalmente, o líquido do camarão e do leite de coco é suficiente. Se começar a ficar seco, acrescentar um pouco de água. Acompanhar com um arroz branco, bem solto.

É claro que na minha casa, por razões óbvias, usamos muito mais frequentemente esta receita para caril de frango ou de borrego, em vez de camarão.

Como o bom entendimento conjugal se faz da diferença na convergência, até na cozinha, temos um pequeno desentendimento nesta receita. Eu gosto dela um pouco mais vincada e uso 2 cs de pó de caril, o dobro do que a minha mulher indica. Quando faço assim, ela não protesta.

Dá aqui também para falar um pouco da cozinha indiana. Afinal, este caril de camarão, considerado – e com razão – como cozinha moçambicana, tem origem na numerosa colónia indiana de Moçambique, tanto a de origem goesa como a islâmica, hoje paquistanesa. Gosto muito de cozinha indiana, embora dando desconto à sua exagerada exuberância. Mesmo isto é relativo. Há pratos indianos bem conhecidos que são relativamente suaves, como a galinha com manteiga (“murrh makhnwalla”). Mas as minhas fontes de cozinha indiana são limitadas.

Uma coisa que me diverte ao cozinhar pratos indianos, é não usar pó de caril. Faço os meus temperos, a fresco, segundo a receita. Ao contrário do que se pensa, os condimentos variam bastante de prato para prato. O chamado pó de caril ou “garam massala” é apenas a mistura dos mais típicos.

## **Borchtch**

Rússia e Ucrânia

Para diversificar este capítulo, trata-se de uma sopa, com variantes, desde a sopa pobre, só com legumes, até à sopa mais rica, com carnes, que vale quase como uma refeição. Aconselho que não a comam como me obrigaram a fazê-lo em Moscovo, com constantes copos de vodka à saúde de todos os convidados – o que se prolongou por todo o jantar. O que me valeu é que estava à ponta da mesa, mesmo à beira de um grande vaso de plantas, que foi regado sempre com o excesso de vodka.

Esta sopa generalizou-se a tudo o que era em tempos antigos o império russo, com destaque para a Ucrânia, onde é muito popular e de onde há quem diga que é verdadeiramente originária. Há muitas variantes, conforme o tipo de carnes, os legumes ou a forma de preparar a beterraba. Esta versão, uma das muitas ucranianas, é a favorita da minha amiga russa T. V., que, por honestidade mental a refere como ucraniana, embora dizendo que já há uma mistura secular nessas origens.

500 g de carne de vaca, 200 g de carne de porco, 50 g de toucinho, 1/4 de repolho, 4 batatas, 4 cs de polpa de tomate, 1 beterraba grande, 1 cenoura, 2 cebolas, 5 dentes de alho, 1 nabo, 1 copo de feijão cozido, 25 g de manteiga, 1/2 copo de natas azedas, 1 cs de vinagre, 2 c. chá de açúcar, 3 folhas de louro, 4 grãos de pimenta da Jamaica, , 6 grãos de pimenta preta, um ramo de salsa com raiz, sal.  
Para uma sopa mais típica, mas mais laboriosa, 1 l de “kvass”.

Cozer as carnes, reservando parte do toucinho. Cortá-las aos pedaços, para juntar à sopa. Refogar bem a beterraba, cortada em juliana, na gordura do resto do toucinho ou em banha, regando-a com o vinagre para manter a cor vermelha e temperando com o açúcar e a polpa de tomate. À parte, alourar na manteiga a cebola, a cenoura e a raiz de salsa, cortadas às tiras. É crítico que a beterraba e os outros legumes sejam refogados separadamente. Na panela para a sopa, juntar as carnes, a beterraba, o repolho e caldo das carnes e deixar cozer durante 15 minutos. Juntar os outros legumes, deixando cozer durante mais 10 minutos. Adicionar os temperos, o alho esmagado e a salsa e deixar cozer mais algum tempo. No fim, juntar as natas azedas (preparar misturando um pacote de nata e meio iogurte natural).

Se quiser, mas não obrigatoriamente, pode juntar também “kvass” ao caldo da sopa: pôr de infusão em 1,5 l de água morna 500 g de pão caseiro, de preferência de centeio, aos pedaços, e 4 beterrabas descascadas, cortadas às fatias. Deixar durante 2 dias ao sol e, à noite, num sítio quente, mexendo várias vezes. No terceiro dia, coar.

## **Kalulu**

S. Tomé e Príncipe

Não podia esquecer S. Tomé e Príncipe, que só visitei uma vez mas que me ficou na memória como uma terra de gente do mais amável que já conheci. No entanto, do que comi e investiguei como cozinha tradicional, fiquei com a impressão de que era fundamentalmente uma variação da cozinha angolana. Mas não posso garantir, porque foi uma visita muito breve e com pouca margem de manobra para excursões gastronómicas. O típico kalulu, pelo menos

onde tive tempo para o comer numa tasca que me aconselharam, fazendo gazeta a um programa oficial muito sobrecarregado, não é muito distinguível da muamba, com a adição de algumas pimentas locais, assim como o sóou, muito próximo da muamba de peixe.

## **Påskäggstårta**

Suécia

Abro exceção, dando uma receita de um prato que nunca comi (à data em que escrevo e a recebi, mas seguramente não quando sair este livro) e que, à letra é “bolo de pão da Páscoa”. Mas é uma receita de quem sabe e aprecia: a minha enteada Rita, que vive na Suécia já há uns bons anos.

16 fatias compridas de pão de forma sem côdea, cortadas ao longo do comprimento do pão (portanto, no sentido contrário do que fazemos para sandes). Para a primeira manteiga: 150 g de manteiga, 3 cs de salmão fumado esmagado, um pouco de coentro em pó. Para a segunda manteiga: 150 g de manteiga, 2 cs de endro picado (ou rama de funcho), umas gotas de sumo de limão. Para a salada de ovo: 6 ovos cozidos picados, 1/2 pimento vermelho picado, 1 cebola pequena picada, 1 caixa pequena (cerca de 60 g) de “caviar” vermelho, 4 cs de maionese, 1 dl de natas grossas batidas, sal, pimenta rosa moída na altura, e eventualmente, a gosto, salsa ou coentros picados. Para a salada de salmão: 30 g de salmão fumado, picado, 2 cs de endro picado, 1 dl de maionese, 1,5 dl de natas grossas batidas, sal, pimenta, coentro em pó e um pouco de sumo de limão. Para a cobertura: 1 dl de maionese, 1 dl de natas grossas batidas, quantidades a gosto de: bagos de uva, branca e tinta, camarões cozidos, sem casca, nozes de “caviar” vermelho, fatias pequenas de salmão fumado, salsa ou coentros picados e, como diz a Rita, tudo o mais que se quiser, com bom gosto!

Colocar, lado a lado, 4 fatias compridas do pão. Cobrir com uma folha de papel de cozinha, em que desenha um ovo com o comprimento do pão e que se recorta, deixando-o à parte. Barrar estas fatias com a primeira manteiga e cobrir bem com salada de ovo. Alternar em camadas de quatro fatias, untadas com a segunda manteiga e cobertas com salada de salmão ou, como as primeiras, com a primeira manteiga e salada de ovo. Colocar em cima o ovo de papel e recortar as fatias de pão à medida do ovo. Cobrir com a cobertura e guarnecer, como disse, segundo a imaginação.

Este é um prato típico da Páscoa e, daí, o feitio de ovo. Mas parece-me excelente como almoço de verão, no jardim, com um bom branco ou, melhor, um champanhe bem fresco. Se for assim, pode servir a “tårta” com formato rectangular, aproveitando todo o pão, sem recortar como ovo.

## **Fondue do Vaud**

Suíça

A Suíça é um país que me diz muito, principalmente porque lá vivi durante um tempo prolongado numa fase muito importante da minha formação profissional. Desde então,

mantenho com a Suíça uma relação afectiva complicada de “amor e ódio”. Aprecio profundamente o grande sentimento de liberdade dos suíços, própria e dos outros, o seu civismo, a sua democracia directa (embora com altas taxas de abstenção) e a força de intervenção e de participação cidadã nas pequenas comunas, um exemplo para as nossas autarquias. Mas, neste plano dos valores políticos e de cidadania, acho execrável a xenofobia que já sentia há trinta anos e que agora se acentua, bem como o seu isolacionismo e egoísmo nas relações internacionais. No dia a dia, apreciava a cortesia das pessoas mas irritava-me quando, num autocarro, as velhotas faziam caras francamente reprovadoras se os meus filhos crianças falavam um pouco mais alto. E, acima de tudo, a mania da ordem e da limpeza, tão bem parodiada no Astérix, que eu valorizava, mas que também me irritava um pouco. Costumava dizer que as vacas suíças, antes de irem para o pasto, tomavam duche todos os dias. É o único país onde eu vi, até na minha pequena comuna de Lutry, brigadas de funcionários que, semanalmente, lavavam os sinais de trânsito! Mas isto está a passar à história, porque hoje me impressiona a quantidade de plásticos e latas de Coca-Cola que se vêem pelo chão, no centro de Genebra.

A cozinha suíça, que conheci bem, é peculiar. Talvez os leitores não saibam que a Suíça, ainda na primeira metade do século XX, era um país pobre, de forte emigração. Pobre também era, por isso, a cozinha popular. Hoje, na Suíça rica, há uma excelente cozinha, mas principalmente burguesa e de forte influência francesa, pelo menos na zona francófona, onde vivi. Por isto, se quiser seleccionar uma receita emblemática, não posso fugir à fondue de queijo, com muitas variantes locais, mas com o seu expoente na fondue do Vaud.

Hoje quase que não há casa urbana em Portugal que não tenha um apetrecho de fondue – a caçarola, a lamparina e os garfos. Mas não percebo porque é que quase toda a gente só a usa para essa modernice pequeno-burguesa que é a fondue borguinhona e não para a magnífica fondue de queijo. Será talvez porque o Gruyère só há poucos anos é que começou a ser comercializado em Portugal em escala razoável?

A propósito de Gruyère, saliento que ele é padronizado, desde há muitos anos. A Suíça é o país dos “standards”. Não esqueçamos que o serviço de patentes da Suíça é tão velho que foi o primeiro emprego de Einstein. O Gruyère fabrica-se em três categorias, conforme a qualidade do leite, que se distinguem pela cor em que é impresso o rótulo. O que se vende cá tem rótulo vermelho ou azul. O primeiro é o queijo corrente, que na Suíça serve para sandes, para ralar e pouco mais. O mais usado é o tipo “choix”, de rótulo azul. É de boa qualidade, pode-se bem usar como queijo de sobremesa ou para a fondue e é o que vejo mais vulgarmente à venda nos nossos melhores supermercados. Acima deste, vem o “super choix”, de rótulo impresso a preto, um queijo inesquecível. Nunca o vi cá. Já quando eu estava na Suíça, era só consumido localmente e a produção não dava para exportar. Actualmente, nas últimas vexes que tenho ido à Suíça, mesmo lá tenho dificuldade em encontrá-lo.

O outro componente essencial de uma boa fondue é o vinho branco. Os Dorin do Vaud, de casta chasselas, são dos melhores vinhos brancos que conheço, muito secos e de grande bouquet. Como dizem os suíços, sabem a pedra. Tanto se usam como excelentes aperitivos como para acompanhar a refeição e obrigatoriamente a fondue. Novamente, têm uma produção muito limitada e nunca os vi cá. Mas, se o meu leitor for à Suíça e quiser trazer uma

recordação da “tax free” do aeroporto, aconselho umas garrafas de Dorin (mas sabendo que paga à volta de 25 euros por uma boa garrafa).

Ainda uma última nota sobre a fondue. Ela não é verdadeiramente um prato. É parte essencial de um ritual de convivência. Vai-se comendo lentamente, ao longo de horas, entre muita conversa e copos de vinho. É claro que ao falar de festas, temos que as relativizar em termos suíços. Uma vez, o meu senhorio, que vivia por cima do meu apartamento, veio pedir-me desculpas antecipadas porque ia dar uma festa (obviamente com fondue e raclette) e me iriam perturbar com muito barulho. Dormi santamente, sem qualquer ruído.

Mas vamos à receita e à boa técnica da fondue, aliás a base em que me inspirei para a receita que incluí nas minhas entradas. Vale bem a pena fazê-la com rigor, porque já tenho a experiência de que qualquer descuido arruína a fondue. Vende-se cá uma mistura preparada de queijo para fondue, que é feita quase só de Ementhal, de fraca qualidade. Não a use.

600 g de queijo Gruyère, 2 dentes de alho, 6 dl de vinho branco Dorin (em Portugal, sugiro um Bucelas arinto), 1 cálice de aguardente de fruta (ginja, ameixa, pêra ou outra; se não tiver, não fica mal uma nossa aguardente), uma c. chá de maizena, sal, pimenta preta e noz moscada.

Untar bem uma caçarola de fondue (as melhores são de barro, mas também se podem usar as metálicas), no fundo e nos lados com o alho pisado. Pôr no recipiente o queijo ralado grosso ou picado em cubos pequenos, o vinho branco, a maizena diluída na aguardente, um pouco de sal, mas com cuidado com o sal dos queijos e bastante pimenta preta e noz moscada. Levar ao lume até ficar em pasta homogénea. Servir mantendo quente com uma lamparina e molhando cubos grandes de pão. A boa técnica, que só vem com a prática, é a de regular a altura do lume da lamparina de forma a que a fondue mantenha a sua consistência de pasta mole durante muito tempo. Quem deixar cair o pão na fondue, paga a próxima!

A verdadeira fondue do Vaud, o cantão de que Lausana é a capital, é feita só com queijo Gruyère, desse cantão – numa pequena cidade lindíssima. Uma outra boa fondue é a do cantão de Friburgo, com uma mistura em partes iguais de Gruyère, Ementhal e vacherin de Friburgo. Os dois primeiros compram-se facilmente em Portugal, mas não o último, que pode ser substituído por uma mistura em partes iguais de S. Jorge e de queijo de vaca de pasta mole, tipo Castelões.

\* \* \* \* \*

E terminei. Antigamente, escrevia-se Finis laus Dei. Agora, escrevo: Comam bem!