

João Vasconcelos Costa



LIVRO DE RECEITAS

I

O verão é boa altura para se pôr escritas em dia. Ao escrever a minha última receita na [minha página das ditas](#), no meu sítio (receitas minhas ou, quando indicado, receitas familiares antigas), reparei que era a número 114, creio que em cinco anos. É muita coisa, principalmente tendo em conta que quase todas foram bem testadas em fins de semana com a crítica exigente da morena.

Continuarão a ficar no sítio da maneira como entraram, mas acho que vale a pena uma compilação organizada. Não invoco nenhuns direitos de autor. Quero é que toda a gente aproveite para comer um pouco melhor. Também para se divertir, educar o paladar, cultivar-se na pesquisa de algum saber gastronómico, competir com amigos, porque a prática da cozinha, por amadores, é tudo isto. Profissionais são outra coisa.

Como é uma simples compilação de coisas que fui inventando, ao sabor das necessidades e da disposição do momento, não é uma coleção coerente. Vão organizadas apenas por grandes xsecções e, em cada uma, por ordem cronológica. Desde logo, é uma compilação desequilibrada na composição das várias secções de que se compõe obrigatoriamente um livro de receitas. Notória é a falta de sobremesas. São refeições de almoço de domingo, normalmente sempre com fruta ou queijo. Doce era para o jantar e com o comedimento de um diabético.

Também para o jantar, segundo o nosso hábito dietético, é que ficavam as sopas, por isto frequentemente ricas e bastante nutritivas. Muitas não ficam aqui registadas, por não serem propriamente minhas receitas, apenas adaptações. Outras seriam sopas tradicionais, clássicas, de que gosto muito e faço com frequência, como a sopa de cebola francesa, o gulache húngaro, o borchtch eslavo, a minestra italiana, etc.

Não fiz nenhuma escolha nem auto-censura. Há aqui de tudo, porque foi o que saiu dia a dia, sem regras, dia de preguiça ou dia de esmero. Há coisas muito simples, às vezes só um toque de pessoalização de uma receita conhecida, outras vezes coisa mais empenhada de invenção.

Por isto acho que tem piada, retrata a variedade de motivações e estados de um cozinheiro. Umás vezes era “nunca mais vemos o filme?”, outras “já estamos atrasados para o espetáculo” (claro que, em ambos os casos, observações esquecidas pelo prazer do gosto conjunto de bem comer). É por isto que vai tudo “a monte”, para que os leitores façam um pouco de esforço para ver qual a receita que se ajusta ao seu dia e à sua disposição.

Desta origem das receitas resulta coisa vantajosa para os leitores. São, em geral, coisas simples e relativamente rápidas de fazer, praticamente só com aquilo que se tem no frigorífico e com o que, na véspera à noite, se tirou do congelador. Em dias de falta de tempo, também olhar para o frigorífico, onde deve haver sempre qualquer coisa para um bom “chop suey”, coisa de 15 minutos. Também, à portuguesa, para uma boa roupa velha.

## *Entradas, legumes e saladas*

### **Blinis com salmão e ovas cobertos com nata azeda**

4 blinis grandes, comprados já feitos, 4 fatias de salmão fumado, uma embalagem de ovas de salmão, 4 folhas interiores de alface, 1 pacote de natas, 1 iogurte simples, sumo de meio limão, sal e pimenta preta.

Preparar a nata azeda. Misturar a nata e o iogurte, temperar com o sumo de limão, sal e pimenta. Bater ligeiramente.

Sobre cada blini, colocar uma folha de alface, uma fatia de salmão fumado, uma boa camada de ovas e cobrir com a nata azeda. Servir rodeados com algumas fatias finas de cornichões, com um fio de natas azedas decoradas com alcaparras.

### **Tarte de beringelas com enchidos à açoriana**

*Creio que, pela primeira vez, vou escrever aqui uma receita em duas versões, açoriana e continental. A diferença, enorme, está na morcela e na linguiça.*

Nos Açores. 600 g de beringelas, 100 g de linguiça, 100 g de morcela, 5 dentes de alho, 1 folha de louro, 3 c. sopa de banha, 1 c. sopa de farinha de trigo, 1 c. sopa de farinha de milho, 1 cálice de aguardente da Graciosa, caldo de aves e vinho dos Biscoitos q. b., 3 limões galegos, 1/2 queijo fresco de vaca, sal, pimenta preta, malagueta, cravinho, queijo de S. Jorge de 7 meses de cura (ou o equivalente queijo velho).

No continente. 600 g de beringelas, 100 g de chouriço, 100 g de morcela, 5 dentes de alho, 1 folha de louro, 3 c. sopa de banha, 2 c. sopa de farinha de trigo, 1 cálice de aguardente, caldo de aves e vinho moscatel generoso q. b., 2 limões, 1 laranja, 1 queijo fresco, sal, pimenta preta, pimenta da caiena, 1/2 c. café de erva doce em pó, 1/2 c. café de cominhos em pó, 1 c. chá de colorau, cravinho, queijo de S. Jorge.

Massa. 200 g de farinha, 50 g de manteiga, 50 g de banha, 1 ovo, 1 c. sopa de açúcar, 1/2 c. café de sal fino.

Cozer as beringelas até ficarem moles, não demais. Cortá-las a meio, ao comprimento, retirar todo o miolo e reservar.

Aquecer a banha e fritar a linguiça/chouriço e a morcela, às rodelas. A morcela deve ficar só moderadamente frita, ainda um pouco mole. Remover e picar fino a linguiça/chouriço, pelada, e esfarelar o conteúdo da morcela. Na mesma banha, alourar o alho pisado com a pele rosada, com o louro, e coar.

Voltar a aquecer, aproveitar 2 c. sopa e fazer roux com as farinhas. Juntar o miolo das beringelas, flamejar com a aguardente e dar umas voltas. Acrescentar a linguiça e a morcela, o sumo de limão galego ou a mistura de sumo de limão e de laranja e o vinho e o caldo, em partes iguais, em que se mistura muito bem o queijo fresco esmagado para consistência de recheio de tarte. Temperar e deixar evaporar o álcool do vinho.

Fazer uma tarte com massa quebrada: misturar a farinha com o açúcar, sal e gorduras. Incorporar o ovo, amassando bem até obter uma massa suave ao toque. Descansar 1/2 hora tapada com pano. Rechear, polvilhar com queijo ralado e levar ao forno, a gratinar.

Acompanhar com uma salada simples de repolho pré-cozido, picado ou ripado, salteado em azeite com alho e bem escorrido.

## **Salada de atum com vinagreta de mostarda e temperos açorianos**

2 latas de atum, parte interior de uma alface, 12 tomates cereja, 1 c. sopa de alcaparras, 4 ovos, 1 queijo fresco, tostas, 3-4 dentes de alho, 1 c. chá bem cheia de mostarda de Dijon, 1,5 dl de azeite virgem extra, 0,75 dl de vinagre de vinho tinto, flor de sal, pimenta, 1 ponta de açafior, 1 c. sobremesa de malagueta açoriana ou ½ c. café de pimenta da Caiena.

Arranjar as folhas de alface, tenras e cortar os tomates às metades. Cozer os ovos, a baixa temperatura (em banho-maria, a 70-75°, 30 minutos), arrefecer e cortar aos gomos. Desmanchar o atum em pequenas lascas, mas não em pasta. Juntar a tudo isto o queijo fresco esmigalhado grosso, as alcaparras e as tostas, a gosto, também esfareladas bem grosso.

Picar o alho e esmagar bem. Misturar com a mostarda e homogeneizar com o vinagre. À última hora, emulsionar com o azeite, temperar e regar a salada, servindo logo.

Servir só com água, chá verde ou de menta frio ou uma bebida ligeira, estilo “panaché”. Se vinho, só um rosé muito leve.

Variantes: 1. Beldroegas em vez da alface, sem os tomates, e com cebola crua picada grosso. 2. Carne de caranguejo ou até “delícias do mar” em vez do atum. 3. Um pouco de filetes de anchovas esmagados no vinagre do molho.

## **Risoto de cogumelos e bacon**

*Uma amiga minha é grande cozinheira mas ninguém pode saber de tudo e escreveu-me a dizer que um dos seus filhos lhe trouxe de Itália um pequeno pacote de risoto pronto a preparar. O desafio é aproveitar esta oferta, com valor afetivo, mas acrescentá-la para um jantar a quatro. Aqui vai a sugestão.*

Para 4 pessoas: 300-400 g de arroz arbório, 1 cebola pequena, 4 dentes de alho, 250 g de bacon aos cubos ou fatias pequenas, 250 g de cogumelos, de preferência cilarcas, pleurotos ou boletos, 6 c. sopa de azeite virgem (não extra), 1 folha de louro, orégãos, sal, pimenta preta e branca moídas a fresco, 2 cravinhos, 1 l de caldo de carne, 1 dl de vinho branco, 3 c. sopa de parmesão ralado.

Cortar os cogumelos em lâminas. Lavar bem, escorrer e regar com sumo de limão. Aquecer 3 c. sopa do azeite numa caçarola larga e baixa e saltear os cogumelos e o bacon, sem fritar demasiadamente. Escorrer. Aquecer o resto do azeite e alourar bem os alhos bem pisados e a folha de louro, que se retiram quando o alho começa a acastanhar ligeiramente. Refogar ligeiramente neste azeite coado a cebola picada fino, durante cerca de 4 minutos, em lume baixo, só até a cebola ficar translúcida. Remover a cebola, juntar o arroz, aumentar o lume e mexer bem, até o arroz também ficar quase translúcido (cerca de 8 minutos). Juntar o vinho (aquecido!) e mexer sempre, até se evaporar. A seguir, juntar o bacon e os cogumelos, voltar a juntar a cebola e acrescentar parte do caldo quente, só a molhar bem o arroz. Baixar o lume (médio-baixo) e ir acrescentando por várias vezes o caldo, quente, mexendo bem mas suavemente a cada vez que se acrescenta líquido. Temperar a gosto. Ao fim de cerca de 18 minutos, o arroz deve estar cozido, relativamente empapado num caldo um pouco engrossado com a sua fécula, mas o arroz cozido firme, embora não ao dente. Este é o segredo subtil do risoto. No fim, a lume baixo, misturar bem o queijo ralado, a incorporar. Tapar, apagar o lume e deixar repousar durante dois minutos, imediatamente antes de servir.

Esta versão é aligeirada, com restos de caldo de carne ou até com um bom caldo industrial escumado. Evidentemente que, de preferência, um caldo não industrial, feito com carnes de terceira, alguns legumes e obrigatoriamente osso com tutano, ou então sem as carnes e feito

com duas fatias de osso bucco. Neste caso, pode-se acrescentar ao risoto o tutano picado. É outra coisa. Os cravinhos passam a temperar o caldo e não o arroz.

Cara amiga, agora vai o caso complicado, queres dar o prazer da oferta de uma pequena embalagem vinda de Itália, mas insuficiente para o jantar a quatro. Compra a mais 150 g de arroz arbório, 150 g de bacon e 150 g de cogumelos. Fiquei com a ideia de que os cogumelos e o bacon no pacote estão desidratados ou liofilizados. Portanto, a partir da fase do arroz, podes trabalhar com o pacote e com o arroz comprado extra, a seguir com o bacon e cogumelos extra. Entretanto, durante o alourar do arroz, os cogumelos e o bacon do pacote já foram hidratando e cozendo.

Nota - Na receita acima, referi o arroz arbório por ser o que mais facilmente se encontra cá, de entre os arrozes piemonteses. É um arroz de grão grande, bom para um risoto compacto e cheio, porque tem mais amido. O vialone fica mais solto. O carnaroli é considerado pelos italianos como o melhor, e consegue-se que fique facilmente ao dente. Eu vou pela opinião dos italianos.

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

Para 4 pessoas: 4 talos de alho francês, 2 queijos de cabra curados, 50 g de miolo de noz, azeite virgem extra, vinagre, flor de sal, pimenta preta moída a fresco, paprica, cominhos.

Cortar os alhos em rodela grossas. Ferver água de nascente e branquear os alhos, 2,5 minutos. Escorrer e passar bem por água fria. Deixar arrefecer. Esfarelar grosso os queijos, misturar às rodela de alho francês, com cuidado para não se desmancharem, acrescentar as nozes picadas grosso, temperar.

### **Tomates recheados**

*Quando se chega ao verão, faço com frequência tomates recheados, frios e crus, em variadas e muitas vezes improvisadas receitas. Algumas vêm no meu livro "O gosto de bem comer". Vantagens são muitas: prato barato e simples, fresco, desafiador da imaginação, coisa rápida de fazer de volta da praia, só com o recheio reduzido do frigorífico de férias.*

*Mas desde miúdo que comia, na minha casa, tomates recheados, quentes, no forno, com recheio tradicional de carne ou galinha. Fiz de memória esta receita, tentando não acrescentar muita coisa, por respeito para com a memória familiar.*

Para 4 pessoas: 4 tomates grandes, 600-700 g de carne ou de galinha sem osso, 2 c. sopa de manteiga, 1 c. sopa de banha, 2 c. sopa de farinha, 1 cálice de aguardente ou de vinho do Porto tawny, 1 dl de leite, caldo de aves q. b., 3 dentes de alho, 50 g de bacon, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 3 cravinhos, um raminho de tomilho, algumas folhas de estragão picadas. Queijo parmesão ou S. Jorge ralado, q. b.

Moer no moinho tradicional a carne ou a galinha. Derreter as gorduras e fritar sem queimar o alho esmagado e o bacon em fatias pequenas, com o louro. Rejeitar e saltar bem nas gorduras temperadas a carne moída. Flamejar com a aguardente (no caso da carne) ou com o Porto (no caso da galinha). Polvilhar com a farinha, mexer até a alourar e molhar, aos poucos, com o caldo e o leite. Temperar e deixar ferver a engrossar bem o molho.

Cortar uma tampa aos tomates e esvaziar. Untar por fora com azeite, rechear, cobrir o recheio com queijo ralado e levar ao forno pre-aquecido, a gratinar, a 190-200°. Servir com uma salada de alface ripada, com ovo cozido picado e azeitonas.

Também se pode fazer com pimentão amarelo. Com pimentão verde ou vermelho desconfio de que fique muito agressivo.

### **Beringelas recheadas**

2 beringelas grandes, 4 c. sopa de azeite, 400 g de carne e 100 g de linguiça (açoriana; no continente chouriço alentejano picante) picadas, 1 cebola roxa, 4 dentes de alho, 1 talo de aipo, 1 folha de louro, 2,5 dl de caldo de carne, 1 cálice de aguardente, 4 hastes de salsa, tomilho, 1 c. sopa de polpa de tomate, 1 c. sobremesa de massa de malagueta açoriana, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 1 c. chá de molho inglês, 12 azeitonas pretas, pimenta preta, pimenta da Jamaica, sal, gengibre ralado. Queijo de S. Jorge ou queijo velho de S. Miguel, ralados.

Cortar as beringelas longitudinalmente e assar em forno quente. Remover o interior e picar, depois pisar bem, no almofariz. Barrar as beringelas com manteiga derretida temperada com gengibre.

Refogar a cebola, o alho e o aipo picados fino com o azeite e louro. Saltear as carnes no refogado até dourar. Flamejar com a aguardente. Juntar o caldo, tomilho, salsa atada, tomate e as pimentas. Levar à fervura e deixar durante 10 minutos. Retirar a salsa e o louro e juntar a polpa das beringelas, a malagueta, o pimentão, as azeitonas picadas fino e o molho inglês. Cozinhar destapado em lume médio até quase secar. Rectificar de temperos.

Recheiar as beringelas e cobrir com queijo de S. Jorge ralado. Colocar em assadeira untada e levar ao forno a 200°, até gratinar o queijo. Ir sempre espreitando, porque rapidamente passa de gratinado a queimado.

### **Arroz de feijão com estilo brasileiro**

100 g de feijão preto, 1 chávena de couve ripada, 250 g de arroz carolino, 5 dl, 50 g de bacon, 3 salsichas brasileiras (“linguiça”), 4 dentes de alho, 2 c. sopa de banha, 1 c. sopa de óleo de palma, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, malagueta ou pimenta da Caiena, farinha de mandioca, laranja.

Lavar e escorrer o feijão e deixar de molho, de véspera. Cozer em água com sal e reservar a água da cozedura. Escaldar a couve ripada em água a ferver, passar por água fria e voltar a cozê-la. Lavar bem o arroz.

Derreter a banha e o óleo de palma e alourar um pouco o bacon em fatias pequenas e a linguiça às rodelas. Juntar o alho picado e voltear durante meio minuto. Acrescentar o arroz e misturar bem, a lume forte, a o arroz ficar translúcido. Acrescentar 2,5 dl da água de cozer o feijão (com o “pé”) e 2,5 dl de água, temperar, misturar, tapar o tacho e passar para lume médio-baixo, durante 10 minutos.

Juntar a couve e o feijão, misturar só com uma ou duas voltas e deixar cozer mais 5 minutos, acrescentando no fim um pouco de água, se necessário. Quando o arroz estiver bem cozido, ao dente e escorrido, apagar o lume e deixar incubar, 2 minutos.

Servir imediatamente, polvilhado com farinha de mandioca moderadamente torrada, a seco numa frigideira siliconada, e acompanhado com rodelas de laranja.

### **Salada César**

*Variantes desta salada há inúmeras. Esta é a minha.*

Para a salada. Cortar cubos de pão e envolver em azeite com alho pisado, com ervas a gosto e levar ao forno a tostar. Rasgar à mão, grosso, folhas de interior de alface. [JVC, pessoal: cubos de Brie, 100 g por pessoa. Se não, seguindo a receita original, 100 g por pessoa de Parmesão ralado, envolvido no molho].

Molho, para 4 pessoas. Amornar à temperatura ambiente um ovo. Ferver entretanto água e mergulhar completamente o ovo, durante exatamente 45 segundos, passando logo para água fria a correr, a arrefecer bem. Pisar num almofariz sal grosso, 8 grãos de pimenta preta, 4 dentes de alho esmagados, 4 filetes de anchova, 8 alcaparras, 1 c. sobremesa de mostarda, 1 c. sopa de molho inglês. Diluir com sumo de meio limão grande e bater bem com a gema do ovo, deixando a mistura durante um minuto.

Trabalhar como para maionese com 4-6 c. sopa de azeite, em fio. Fica espessa mas não com a consistência semi-sólida de maionese.

Versão dietética. Omitir a emulsão do ovo e do azeite. Substituir por 2-3 c. sopa de maionese magra (máximo de 27% de lípidos, pelo menos 24% não saturados). Acrescentar água para diluir até à consistência do molho César tradicional (uma vinagreta muito espessa, mas não semi-sólida como uma maionese).

### **Salada de alho francês, queijo de cabra e nozes**

Para 2 pessoas. 2 talos grandes ou 3 médios de alho francês, 1 queijo “chèvre” (250 g), 100 g de miolo de noz, inteiro, 1 c. sopa de azeite, 1,5 c. de sopa de óleo de sésamo, meio limão, 1 c. café de molho Worcestershire (molho inglês), 1/2 cálice de uma aguardente branca (vodka, gin, cachaça, rum), 1 c. chá de mel, flor de sal, pimenta preta e pimenta da Jamaica, a gosto, cominhos. 2 fatias pequenas de pão rústico, manteiga magra, 3 dentes de alho, 1 c. chá de massa de malagueta, 1 c. chá de massa de pimentão, mistura picada de salsa, cerefólio, manjeriço.

Cortar a parte branca do alho francês em juliana (palitos grossos e compridos) ou às rodela, retirando as folhas exteriores, mais finas. Escaldar durante 45 segundos em água de nascente, já a ferver. Passar imediatamente por água fria corrente e escorrer. Aquecer a fritadeira ao máximo (190°) e mergulhar o alho francês, contando de 1 a 5! Retirar imediatamente e secar bem com papel de cozinha. Deixar arrefecer, numa rede, fora desse papel, para não passar gordura para o vegetal.

Misturar bem, esmagando em pasta, a manteiga, o alho, a malagueta e o pimentão, as ervas. Barrar o pão e levar ao forno a tostar, só com o grelhador superior aceso.

Cortar o queijo aos cubos e dar-lhes um golpe rápido de maçarico. Se não, pré-aquecer o forno a 150° e colocar os cubos de queijo no tabuleiro, sobre folha de alumínio, durante 2-3 minutos, sem os deixar derreter, só a ficarem secos.

Misturar a salada com o alho francês, o queijo aos cubos e as nozes. Temperar com mistura batida dos óleos, sumo de limão, aguardente, mel, cominhos, sal e as pimentas bem esmagadas. Acompanhar com as tostas. Também, se quiserem - eu acho que sim - com algumas azeitonas pretas bem curtidas com alho e orégãos.

### **Salada de camarão e legumes suaves com ovos a derramar molho de queijo**

Para 4 pessoas. 2 kg de camarão médio, 2 dl de vinho branco, 1 cebola roxa, 2 pepinos, 2 cenouras, 1 pimento amarelo. Ervas da Provença. 4 dl de molho cocktail (“O Gosto de Bem Comer”, pág. 236, ou um comercial de qualidade aceitável, para mim o Calvé). 4 ovos, 1 queijo fresco grande, limão, malagueta, açafior, salsa, sal e pimenta branca. 16

minitostas, atum Corretora temperado (Loja Açores ou Jumbo) ou uma pasta industrial de marisco de boa qualidade (por exemplo, Abba, sueca).

Cozer o camarão com água a cobrir, sem sal. Descascar e reservar o miolo. Juntar as cascas e cabeças ao líquido e moer bem. Ferver mais, até reduzir bem o líquido, ficando grosso. Passar pelo chinês.

Cortar em fatias finas os legumes. Num tacho grande, levar à fervura o vinho branco, as ervas e mais água, sem ultrapassar um cesto de cozer a vapor, em que se cozem os legumes, durante 3 minutos, em lume alto. Passar por água fria e escorrer.

Cozer os ovos, arrefecê-los, remover as gemas e cortá-los a meio, no sentido do comprimento. No almofariz, fazer pasta, semilíquida, com as gemas, o queijo, o líquido concentrado do camarão, sumo de limão, malagueta, açafior açoriana (Loja Açores ou Espaço Açores Gourmet), pimenta, sal q. b. No fim, salsa picada, a fresco.

Empratar os legumes, misturados e cobertos com os camarões bem embrulhados no molho cocktail e com algumas azeitonas pretas descaroçadas. No outro lado do prato, duas metades de ovo recheadas e a derramar uma para a outra a mistura de gema e queijo. Decorar com minitostas, ligeiramente barradas com pasta de atum ou marisco.

Na prática, há sempre truques. Hoje, não estive com tanto trabalho. Este prato foi-me sugerido por, em arrumação do congelador, ter encontrado uma caixinha com cabeças e cascas de camarão (nunca deito nada fora!). Assim, para a salada, pude usar, mais singelamente, miolo congelado de camarão médio-grande (20/30). A adaptação da receita é óbvia.

### **Salada de inspiração mexicana**

4 pessoas. 2 peitos de frango (cerca de 250 g), 250 de feijão vermelho cozido e escorrido (uma lata pequena), 140 de milho cozido, escorrido (1/2 lata), 1/2 pimentão, 80 g de queijo de S. Jorge ou manchego, 1 cebola, 1 folha de louro, ervas, 100 de polpa de tomate, 1 c. sopa de massa de pimentão, 1 lima, 1/2 abacate, sal, pimenta preta, 1,5 c. sopa de molho chili suave, coentros.

Cozer os peitos de frango em água com a cebola, sal, ervas a gosto (tomilho, cerefólio, estragão), louro, sal e pimenta. Coar e reservar o caldo, deixar arrefecer a carne e cortar em cubos pequenos. Juntar ao feijão, ao milho e ao pimentão e ao queijo cortados em cubos pequenos.

Para o molho, pisar bem ou moer a polpa de abacate, a polpa de tomate, a cebola da canja, o sumo da lima, o molho de chili e cerca de 2 dl de canja, para molho pastoso. Retificar o tempero de sal. Embrulhar bem a salada. Antes de servir, polvilhar com folhas de coentro picadas.

### **Salada de alface com sabaião de canja**

4 pessoas. 1 alface "iceberg", 2 c. sopa de queijo de cabra curado, ralado, 2 c. sopa de miolo de noz picado muito fino, 2 ovos, limão, 1 raminho pequeno de salsa (4-6 hastes), 6 cl de canja de galinha, 3 cl de vinho generoso meio-seco (Madeira, Biscoitos, Moscatel), sal, pimenta, noz moscada.

Preparar a salada, na altura, com as folhas interiores da alface, bem ripadas, e o ralado de queijo e noz. Misturar bem as gemas com 1,5 c. sopa de sumo de limão, 1,5 c. sopa de água e temperar com noz moscada. Aquecer num tacho pequeno, a banho maria ou com lume

controlado, muito baixo, mexendo sempre, até começar a espessar ligeiramente (nunca a fazer gemada!). Retirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Juntar a canja, o vinho generoso e o raminho de salsa, atado. Voltar ao lume, baixo, batendo sempre com uma varinha, cerca de 5 minutos, o suficiente para evaporar o álcool, sem deixar espessar demasiadamente, ficando molho leve e esponjoso, juntando um pouco de água se necessário. Remover a salsa, arrefecer e corrigir o tempero de sal e pimenta, se necessário. Ao servir, regando a salada, sem embeber, bater fortemente com varas a espumar. Se tiver um sifão para “soda water”, hoje também para espuma, tanto melhor.

### **Pastéis de massa tenra**

Massa. 250 g de farinha, 4 c. sopa cheias (50 g) de banha, 1 dl de água refrigerada, sal, um pouco de açúcar, a gosto. Se se quiser aligeirar, usar banha e manteiga, 2:1.

Recheio. 500 g de resto de carne assada ou estufada, 2 c. sopa do seu molho, 2 c. sopa de farinha, 6 cl de leite.

Misturar a farinha e a banha e juntar a água, aos poucos. Temperar e trabalhar bem, a punho. Envolver num pano e deixar uma hora no frigorífico. Entretanto, preparar o recheio. Moer a carne em moinho tradicional, de furos (nunca em moinho elétrico de lâminas) e levar ao lume com o molho. Polvilhar com a farinha e voltear bem. Juntar o leite e mexer bem, a envolver e a cozer um pouco. Parece que, na minha casa de família, quando os restos de carne já não tinham molho, se começava por saltear a carne moída num pouco de refogado de cebola picada muito fino (pouca quantidade, só a dar sabor e a engordurar um pouco).

Estender muito bem a massa, ficando melhor se dando algumas dobras. Cortar círculos grandes, rechear, fechar os pastéis e recortar com a tradicional rodinha própria para isso, pincelar com gema de ovo e levar ao forno (pré-aquecido!), a 190°, 20-25 minutos. Deixar reduzir à temperatura de servir, no forno apagado, com a porta um pouco entreaberta. Esta é a minha versão dietética, muito aceitável, e que até se fazia na minha casa de família, para variarl. Para quem pode, a tradicional fritura.

### **Ovos com quiabos**

8 ovos, 20 quiabos, 1 c. sopa cheia de óleo de palma, 3 dentes de alho, 4 c. sopa de farinha de pau (de mandioca, moída grosso e torrada), sal e pimenta, sumo de limão.

Cortar os quiabos a meio, no sentido do comprimento e deixar em água, em duas mudas, durante 15-20 minutos. Retirar as sementes. Escaldar duas vezes em água a ferver, um minuto de cada vez, passando por água fria e escorrendo. Cortar em fatias e ferver em água com sal durante 2 minutos.

Numa frigideira grande, alourar no óleo de palma o alho fatiado e depois os quiabos. Juntar os ovos batidos, temperados com sal e pimenta e misturados com a farinha de pau, juntando, só imediatamente antes de juntar à frigideira, sumo de limão. Mexer com espátula, embrulhando bem a mistura e descolando do fundo. Servir com enchidos, a gosto.

### **Massa com molho de canónigos, queijos e cogumelos**

Para duas pessoas. 250 g de massa (qualquer massa dura de pequena dimensão \*), 100 g de canónigos (ou agrião), 50 g (3 c. sopa) de manteiga, 2 dentes grandes de alho, 70 g de bacon, 1 cogumelo portobello grande (50 g), 100 g de requeijão, 80 g de queijo ralado

grosso (e mais para servir no fim), 2 dl de nata, 1 pedaço de casca de limão, sumo de limão, flor de sal, pimenta preta, noz moscada, salsa picada.

Escaldar os canónigos em água a ferver, passar por água fria e cozer em nova água com sal, a lume forte, 10 minutos. Cozer a massa em água com sal, a lume forte, com a panela um pouco destapada, até ao dente. Passar por água fria e escorrer.

Alourar o alho pisado na manteiga, a lume mínimo, a dar sabor, sem queimar. Remover o alho. Saltear durante 1 minuto o bacon em fatias pequenas e o cogumelo em cubos. Juntar o requeijão, o queijo, a nata, temperar e deixar ferver a lume médio durante 3 minutos.

Antes de servir, juntar a massa, envolver no molho durante 1 minuto e servir polvilhada com mais queijo ralado.

\* Esta receita foi feita inicialmente com “orecchiette”, mas pode ser feita com tortellini ou outras massas pequenas, não aconselhando massas longas (esparguete, fettuccini, etc.).

### **Morchelas em croûte de queijo à Vaud**

20 g de morchelas (“morilles”) secas, 3 chalotas, 1 c. sopa de farinha, 1 cálice de Porto ou outro generoso, 2 c. sopa de nata, 3 ovos, 100 g de queijo ralado grosso (S. Jorge ou Emmenthal), 4 fatias grandes e grossas de pão rústico, manteiga, sal, pimenta preta, noz moscada, sumo de limão.

Incubar as morchelas secas em água morna durante 15 minutos, escorrer e ensopar em papel. Cortar em fatias finas.

Barrar com manteiga as fatias de pão.

Refogar moderadamente as chalotas picadas fino em manteiga. Polvilhar com a farinha e mexer a alourar a farinha. Molhar com o vinho e a nata, temperar e apurar. Juntar sumo de limão, a gosto.

## ***Sopas***

### **Canja carilada**

Para a canja. Miúdos e asas de 1 frango do campo, 1 cebola, 4 cravinhos, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, sal, pimenta preta, 1 c. sopa de manteiga. Para a sopa. 1 abóbora de cabaça, grande (ou o equivalente de qualquer outra abóbora); 1 cebola grande, aos gomos ou rodelas; 1 dente de alho pisado; 1 c. chá de raiz de gengibre ralada, ou o equivalente em pó; 1 cabeça de nabo, aos cubos grossos; 1 colher de sobremesa de pó de caril ou de “garam massala” preparado a fresco; 250 g ou uma lata de leite de coco. 2 ovos.

Cozer as peças de frango em água com a cebola picada com os cravinhos, e os outros ingredientes. Esmagar o fígado num pouco de caldo.

Ferver bem todos os ingredientes da sopa, excepto o leite de coco, em canja um pouco diluída com água, e, no fim, moer e ajustar com água para creme ligeiro. Juntar o leite de coco e um pouco do fígado moído e deixar ferver mais cinco minutos.

Cozer os ovos, aproveitando só as gemas, cortadas a meio, pelo lado maior.

No centro do prato, metade de uma gema. À volta, alguns farrapos finos do pescoço e asas do frango, tudo regado com a sopa.

## **Consomê de mexilhão avinhado, com toque de bicho de pena**

Numa outra receita (*Mexilhões sobre cama de legumes, com batata fatiada e molho a condizer*), ficou muito caldo de abrir os mexilhões. Ao aumentar um pouco a quantidade dos bichos, também um pouco de mexilhão. Impõe-se uma sopa, mas claro que não servida na mesma refeição. O que aqui é usado como restos pode-se bem congelar.

½ kg de mexilhão e 6 dl de caldo, da receita anterior. 4 dl de caldo de aves, 2 dl de vinho branco, 1 dl de moscatel, 1 tomate, 1 alho francês, azeite, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 1 raminho de poejo (na falta, hortelã). Sal, pimenta preta e branca, em partes iguais, noz moscada. 2 ovos. Caldo de aves. 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 talo branco de alho francês, um ramo pequeno de salsa, 1 folha de louro, casca de limão, sal e mistura em partes iguais de pimenta branca e preta.

Alourar num fundo de azeite o tomate aos cubos, o alho esmagado, o alho francês às rodelas, o louro e a salsa. Tapar, regar com um pouco de água, e estufar a lume muito baixo. Moer.

Preparar o caldo de aves. Ferver os legumes, 15 minutos, e juntar 1 embalagem de miúdos. Ferver mais 30 minutos. Escumar com frequência. No fim, já fora do lume, um pouco de sumo de limão, não excessivo. Deixar arrefecer e desengordurar, removendo a camada que vem à superfície.

Juntar o caldo do mexilhão, o caldo de aves e os vinhos. Temperar.

Partir os ovos e guardar as gemas para outro uso. Bater ligeiramente as claras, sem chegar a castelo, esmigalhar as cascas e juntar tudo ao caldo. Cozer a lume baixo, durante uma hora. Deixar repousar e coar muito bem, por pano ou papel.

No fim, corrigir os temperos e equilibrar a mistura dos caldos e do vinho, diluindo com água de nascente, se necessário. A minha experiência diz-me que sim e que este é o passo mais crítico da receita. O meu truque é ter tudo ao lado em doses muito concentradas, para poder fazer as misturas adequadas. Um dia destes escrevo sobre este truque do cozinhar fazendo, ao mesmo tempo, concentrados, para correcção final dos sabores. É a velha arte dos frades licoreiros.

A servir, um montinho central de mexilhões, o caldo a regar e, de um lado e outro, um raminho de poejo ou de hortelã.

## **Sopa macaronésica de tudo ou cachupa em versão açoriana**

*Fiz ao almoço uma cachupa. Delicia-me como tudo o que, cozido como melhor exemplo, são pratos simples a viver só da qualidade dos ingredientes e da técnica de confecção (como diria Santi Santamaria, “para hacer una olla podrida hace falta filosofia”. Há milhentas receitas de cachupa, cada família cabo-verdiana tem a sua. Já recolhi muitas, diferentes, junto de amigos ilhéus, mas eu, não cabo-verdiano, só posso ter um critério. Gostar. E gostar, de entre muitas que tenho comido, acima de tudo a da Mena, a mulher cabo-verdiana de um amigo angolano. Dei por mim que, com exceção da mandioca e da feijoca, tudo o resto também era açoriano. De açoriano também podia haver um pouco mais, de temperos. Aqui fica a minha versão açoriana da cachupa da Mena. Melhor, até antecipo que isto podia servir para toda a Macaronésia, o conjunto arquipelágico de Açores, Madeira, Canárias e Cabo Verde.*

500 g de milho pisado grosso, 2,5 dl ou 300 g de favas secas, 2,5 dl ou 300 g de feijão rajado (na falta, vermelho), 250 g de entrecosto, 250 g de carne de porco, 200 g de cacheço de vaca, 4 coxas de frango, 1/2 chouriço, 1/2 morcela, 100 g de toucinho (ou entremeada), 1 repolho açoriano pequeno, 2 batatas, 2 batatas doces médias, 200 g de

abóbora, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 3 c. sopa de óleo, sal, pimenta preta, cravinho ou pimenta da Jamaica, louro, 1 c. sopa de massa de malagueta.

Cozer separadamente, sem sal, o milho pisado e pelado (melhor, em S. Miguel, comprar umas maçarocas de milho cozidas nas caldeiras das Furnas), as favas secas demolhadas de véspera e o feijão. Usar o mínimo possível de água, a cobrir, para ficar concentrada no fim da cozedura. Cozer as carnes, primeiro a vaca, depois o porco (15 minutos depois), adiante o frango e os enchidos (5 minutos depois, tudo até o total de 60-70 minutos ou 40 minutos em panela de pressão). Reservar as carnes, quentes, e, no caldo da carne, sem as carnes, cozer, em bocados, repolho, batata, batata doce, abóbora, bem como a cebola e o alho picados, regados com o óleo. Juntar as carnes, o milho bem pisado, a fava, o feijão e os legumes. Temperar, molhar com os caldos, na proporção devida (diria que 1/2 de caldo de carne, 1/4 de água de cozer o milho e 1/4 de água de cozer as favas e os feijões) e deixar apurar.

Servir a sopa de legumes num prato de sopa fundo, sobre um prato largo em que se dispõem as carnes à volta.

NOTA - Falei de óleo, mas não garanto que seja gordura tipicamente macaronésica, só sei dos Açores. Hoje, felizmente para quem cuida da sua nutrição, muita gente lá usa o azeite, mas não é tradicional. Azeite, ido do reino, era caro e só para fins especiais, não para gordura de cozinha. Tradicionais eram as gorduras animais, primeiro a banha, mais popular, depois a manteiga. Para fritos em maior quantidade, refogados, era o óleo de amendoim. Para lá foi com a malagueta e outros produtos da costa da Guiné. Os Açores, na volta do largo, a tomar a latitude do Tejo, eram o ponto derradeiro de abastecimento de frescos às frotas, da Índia e das Américas. Era estritamente proibido às naus comercializarem em terra os seus produtos, as especiarias que iriam encher o rés-do-chão do paço real. Mas há algum português que resista ao contrabando? A prova, neste caso, é o uso abundante, nas minhas ilhas, do óleo de amendoim e da malagueta, vindos da costa da Guiné, e das especiarias do oriente.

### **Sopa de coisas do reco e legumes, em creme torrado final**

*Não é para o dia-a-dia. Dá trabalho, pede boa técnica, mas vale a pena como sopa para um bom jantar de amigos ou até como ceia a fechar uma boa noite de cavaqueira. Também dá, tal seja a quantidade de carnes, para coisa hoje vulgar na minha idade, um jantar só de uma sopa forte. Quanto a jantar de amigos, escolham. O uso hoje é ir a um bom restaurante. Mas nada se compara com jantar em casa, cuidado, com música de fundo, brincadeiras de provas de vinhos, um queijo, uma terrina ou um foie gras que se abrem a propósito ou a despropósito, o prazer da boca todo embrulhado no prazer da amizade e da conversa.*

Para 4 pessoas. 2 chispes, 125 g de linguiça açoriana ou chouriço alentejano picante, 125 g de bacon, 2 c. sopa de banha, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 nabo, 2 talos de aipo, 1 c. sopa de vinagre, 1 folha de louro, 4 cravinhos, 1 raminho de salsa, sal, pimenta preta, 1 raminho de tomilho. 3 c. sopa de farinha de trigo, 1,5 c. sopa de farinha de milho, 1 dl de vinho do Porto ou Madeira meio-seco, 1 c. café de mostarda, 1 c. café de molho inglês, estragão.

Alourar os chispes no forno, a seco, a 180°, durante 10-15 minutos. Cozer a linguiça e o bacon no mínimo de água, durante 20 minutos e reservar o caldo e as carnes, separadas. Colocar numa panela os chispes e a banha, juntar 2,5 dl (um copo) do caldo dos fumados, cobrir com água e cozer 15 minutos, juntando água a meio para manter o volume inicial.

Escumar. Juntar os legumes cortados em brunesa, excepto a cebola, que vai inteira picada com os cravinhos e os alhos esmagados, com a pele rosada, os temperos num saquinho de

gaze e mais água a cobrir. Usar, no total, cerca de 1,5 l de água. Cozer mais 30 minutos e escumar novamente.

Retirar a carne do chispe e cortá-la em cubos pequenos, juntamente com a linguiça e o bacon. Rejeitar o saquinho dos temperos. Coar o resto, aproveitando o caldo. Moer os legumes num pouco de água. Se der tempo, deixar o caldo para o dia seguinte no frigorífico e retirar toda a gordura solidificada à superfície. Senão, deixar arrefecer, levar ao congelador até se formar a camada solidificada de gordura, à superfície e removê-la (não é muito bom para o congelador).

Torrar as farinhas, a seco, misturar com 3 c. sopa da pasta de legumes e molhar aos poucos, mexendo bem, com o caldo. Acrescentar o vinho do Porto ou da Madeira e a mostarda e o molho inglês. Aquecer, mais 15 minutos, a lume forte, a concentrar. Corrigir a espessura, de sopa cremosa e os temperos. Servir com os cubos das carnes (em tigela ao lado) polvilhados com estragão picado.

Aproveitamento. Cresceram bastantes cubos de carnes, que me valeram hoje um almoço muito simples. Refoguei moderadamente em manteiga uma cebola pequena, picada. Entretanto, tinha cozido uma batata. Juntei ao refogado, a lume médio-baixo, os cubos de carne e a batata aos cubos pequenos. Salteei, durante cerca de meio minuto. Depois, aumentei um pouco o lume e embrulhei tudo em dois ovos batidos, temperados com sal e pimenta preta, com tomilho e estragão picados.

### **Sopa de canónigos em memória da minha avó**

*A minha avó descobriu um dia, na quinta onde passávamos férias, umas ervas esquisitas, beldroegas. Quando encontrava coisa nova, nunca se desconcertava, ia sempre buscar uma analogia, como foram as nossas línguas de bacalhau de fricassé. Neste caso, resolveu adaptar a tradicional sopa de funcho. Não encontrando hoje beldroegas, mesmo dificilmente no Alentejo, resolvi homenagear a minha avó com esta sopa de canónigos.*

Um ramo de canónigos/beldroegas, meio repolho pequeno (açoriano!), 300 g de feijão branco, 4 batatas, um chispe, 100 g de toucinho, meia linguiça de S. Miguel (na falta, bom chouriço alentejano), sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica.

Cozer primeiro o feijão, demolhado de véspera, com as folhas de canónigos/beldroegas, o repolho picado, o chispe, o toucinho aos cubos e os temperos. A 10 minutos do fim, juntar a batata aos cubos pequenos e a linguiça às rodela médias. Servir sem o chispe (na minha terra chama-se chanco) e o toucinho.

### **Sopa rústica de espargos verdes**

*Cada vez mais frequentemente, por razões dietéticas e médicas, a sopa é quase a refeição completa. Há um problema. Se é sopinha leve, uma hora depois dá buraco no estômago a encher com pão, queijo e presunto e lá se vai a dieta. Esta minha sugestão é de uma sopa que enche quantum satis e que evoca um prato alentejano de que gosto muito.*

Para 4 pessoas: 1 couve flor pequena, 500 g de espargos verdes, 3 c. sopa de azeite, 1 c. sopa de azeite temperado de chouriço (bastante azeite em que se fritou ligeiramente chouriço, se moeu, deixou decantar e coar), 3 dentes de alho, 1 raminho de coentros, 4 ovos, 4 c. sopa de tosta ralada, sal, pimenta preta e branca

Separar dos espargos as pontas, que se reservam, e cortar os talos em fatias de cerca de 1 cm. Cortar a couve flor aos pedaços, rejeitando os talos mais grossos.

Esmagar os dentes de alho e alourar nos azeites. Juntar a couve flor e os espargos, dar umas voltas, cobrir com água e temperar. Cozer durante 40 minutos e moer bem.

Entretanto, cozer em água, ao dente, as pontas dos espargos. Bater os ovos com a tosta ralada. Com a sopa já moída a ferver bem, em lume alto, despejar os ovos às colheradas, mexendo a ponto de se desfazerem um pouco mas ficarem bem visíveis. Juntar as pontas de espargos, escorridas e servir.

### **Sopa ilhoa de milho e couves**

1,5 l de caldo de galinha, 100 g de toucinho ou entremeada, 3 c. sopa de óleo, 3 c. sopa de farinha de milho, 150 g de milho moído grosso, 100 g de couve picada para caldo verde, sal, pimenta preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica, uma ponta de malagueta e de cominhos.

Cozer bem o milho, em panela de pressão, com água a cobrir, sem sal, até estar tenro e o líquido muito grosso. Escaldar a couve durante um minuto em água a ferver, lavar com água corrente e escorrer. Preparar o caldo de galinha, com miúdos e legumes. Cortar o toucinho em pedaços pequenos e alourar no óleo. Polvilhar com a farinha de milho, a fazer uma espécie de roux e incorporar parte do caldo, a fazer creme grosso. Juntar o milho e a sua água de cozedura, grossa, a couve e os temperos. Acrescentar água para sopa um pouco espessa, mas um pouco menos do que creme ou puré e cozer mais 15 minutos.

### **Creme de caiota em leite e natas com pérolas de compota vermelha e vinho verde generoso**

*(Uma vichyssoise de sabores açorianos)*

600 g de caiotas (chuchus), 50 g de bacon, 2 cebolas grandes, 2 dentes de alho, 4 c. sopa de manteiga, 2 dl de vinho branco, 1,5 c. sopa de farinha, 1 l de leite, 2 dl de natas, 6 dl de água, 1 folha de louro pequena, 1 ramo pequeno de salsa, 2 folhas de hortelã, sal, pimenta (metade branca e metade preta), 2 cravinhos ou 4 grãos de pimenta da Jamaica. Para as pérolas, 3 c. sopa de massa de pérola (sagu), 4 c. sopa de compota de malagueta (em alternativa, de tomate), 1 limão médio, 2 cálices de vinho do Pico ou dos Biscoitos, verde seco.

Descascar as caiotas, cortar aos quartos e retirar o caroço interior. Cortar aos cubos grandes. Cortar o bacon em fatias finas, as cebolas em rodelas finas e os alhos muito picados. Refogar na manteiga, com uma folha de louro, sem alourar demasiadamente, só a estalar. Juntar as caiotas e saltear bem, até amolecidas. Misturar com a farinha e saltear durante um minuto. Molhar com o vinho branco, envolver bem o refogado, deixar alourar ligeiramente a mistura e juntar o leite, as natas, os temperos e ervas. Mexer muito bem para homogeneizar. Cozer durante 30 minutos. Retirar as ervas, moer a sopa e corrigir a consistência, para sopa creme.

*Pérolas.* Misturar 4 dl de água com o vinho do Pico ou dos Biscoitos, com um pouco de sal. Dividir a meio. Juntar a compota, o sumo de limão e a casca ralada. Embeber a massa, durante uma hora, neste líquido, frio. Cozer a lume médio nessa água temperada, durante 45 minutos, em lume baixo, até ficarem transparentes juntando mais o resto de água temperada, se necessário, para a massa não empapar. Escorrer e juntar à sopa.

### **Sopa de abóbora e repolho a pensar na Terceira**

*Versão simples, mais leve e dieteticamente mais correcta da sopa de cavador da Terceira, que podem ver no meu livro "O Gosto de bem comer".*

3 c. sopa de azeite, 4 rodelas finas de linguiça açoriana ou de chouriço alentejano, 500 g de abóbora, 4 dentes de alho, 300 g de repolho, 1 folha de louro, sal, 6 grãos de pimenta preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica, canela.

Picar grosso o repolho e escaldar durante 1 minuto em água a ferver. Passar por água fria e escorrer. Alourar o chouriço e o alho pisado no azeite e juntar 5 dl de água, mais a abóbora aos cubos. Temperar (excepto a canela) e cozer, 30 minutos. Retirar a folha de louro e moer. Acrescentar o repolho, juntar mais água para sopa grossa, se necessário, e ferver mais 15 minutos. Antes de servir, temperar a gosto com canela.

### **Sopa de couves aferventadas**

*Versão pessoal, enriquecida, de um caldo popular micaelense.*

1 molho de couves (cerca de 750 g), 250 g de repolho, 2 batatas médias, 2 batatas doces médias, 1,5 c. sopa de banha, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro pequena, 150 g de carne de cozer (cachaço), 80 g de toucinho, 70 g de linguiça, 1/2 chispe (cerca de 600 g), 1 c. sopa de massa de malagueta, 1 c. chá de colorau, 3 cravinhos, sal e pimenta preta, 3 l de água. Netos. Farinha de milho, farinha de trigo.

Deixar esfregados com sal grosso, de véspera, o chispe e o toucinho. Lavar bem por água corrente e demolhar mais 1 hora.

Cozer em 1 l de água as carnes, a cebola picada com os cravinhos, o alho, o louro, a banha e os temperos (sal moderadamente). Reservar as carnes e escumar, desengordurar e coar o caldo.

Ripar a couve, sem talos grandes e o repolho. Esfregar a couve, entre as mãos e escaldar as hortaliças, durante 1 minuto, em 1 l de água já a ferver. Escorrer, passar por água fria e cozer em mais 1 l de água, também já a ferver.

Misturar as hortaliças, as carnes cortadas em pedaços pequenos e a linguiça às rodelas. Juntar 1 l do caldo de carnes e 4 dl do caldo de hortaliças. Rectificar o tempero de sal.

Netos. Fazem-se com a sopa de mistura, só com um caldo. Amassar como pequenas almôndegas farinha de milho, um pouco de farinha de trigo e caldo, para massa grossa. Os netos cozem cerca de 5 minutos, no fim da cozedura da sopa.

### **Sopa açoriana rústica em versão ligeira**

Para 2 pessoas. 1 c. sopa de banha, 50 g de bacon, 1/2 cebola, 2 dentes de alho, 1 folha de louro. 300 g de abóbora, 1/4 de um repolho, 1 lata de feijão rajado (catarino) - 425 g de peso total), 1 raminho de salsa, sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica, canela.

Alourar moderadamente na banha o bacon, a cebola e o alho, com o louro. Regar com um pouco de água e deixar cozer a lume baixo, cerca de 10 minutos. Coar e aproveitar o líquido.

Passar esse líquido para uma panela, onde se junta a abóbora em pedaços pequenos e o repolho ripado grosso. Temperar com o sal, as pimentas e a salsa, atada, para retirar no fim. Cobrir com água e cozer, 20 minutos. Juntar o feijão e a sua água de cozer, fervendo mais 10 minutos. Ao servir, temperar com uma pitada de canela.

### **Sopa fria de peixe agaspachada, com uvas de agraço**

Para 4 pessoas. 2 postas grandes de garoupa. 3 c. sopa de azeite, 1 cebola roxa, 4 dentes de alho, 1,5 c. sopa de farinha de milho, 2 tomates grandes maduros, 1 pepino, meio pimentão verde, 3 dl de “fumet” (caldo de peixe), 1 cálice de Biscoitos meio seco (na falta, Moscatel), sumo de meio limão, malagueta, açafior, 1 raminho de salsa e uma haste de hortelã, atadas. 20 uvas brancas, 2 c. sopa de açúcar mascavado, 3 c. sopa de vinagre balsâmico, de preferência branco.

Alourar no azeite os alhos bem pisados com a pele rosada e, 30 segundos depois, a cebola picada. Polvilhar, de uma pazada, com a farinha, levantar o lume e mexer muito bem, a alourar a farinha. Molhar com um pouco do caldo e com o vinho, a empapar, baixar o lume e juntar os outros legumes, entretanto picados fino. Temperar, tapar, manter o lume no mínimo, durante 5 minutos. Juntar o peixe, levantar um pouco o lume, acrescentar o resto de caldo e deixar cozer, 7 minutos.

Remover o peixe e arranjá-lo em pedaços pequenos. Deixar arrefecer. Remover as ervas, juntar água suficiente para a sopa, moer, coar, retificar se necessário o tempero de sal do “fumet” e deixar arrefecer, à temperatura ambiente.

Aquecer muito bem, misturando sempre, o açúcar e o vinagre. Quando começar a espessar, saltar as uvas e escorrê-las, deixando arrefecer.

Arrefecer a sopa a 14°, no frigorífico ou com uns cubos de gelo. Servir com os pedaços de peixe e as uvas.

### **Sopa fria de inspiração indiana**

4 pessoas. 6 dl de caldo de marisco filtrado, 4 dl de leite de coco, 2 mangas, 2 iogurtes, 3 limões, 1 pimentão verde, 4 c. sopa de pó de caril, 1 c. café de molho de piri-piri, pimenta preta e branca, gengibre.

Misturar bem tudo, a frio, exceto o pimentão adicionado em cubos muito pequenos, alguns camarões descascados e um raminho de hortelã.

### **Creme de legumes com almôndegas de carne**

*Uma sopa simples mas nutritiva, para quem, ao jantar, tem restrições dietéticas e não quer comer mais do que isto. E basta!*

Para 4 pessoas. Almôndegas. 400 g de carne picada a fresco, no talho, 1 cebola pequena, 3 c. sopa de farinha, 3 c. sopa de tosta ralada, 1 dl de vinho do Porto, 1 c. sopa de mostarda, 1 c. sobremesa de molho Worcestershire, sal fino. Caldo. 1 chispe ou 3 rabos de porco, 80 g de bacon, 1 cenoura, 3 dentes de alho, 2 talos de aipo, 1 folha de louro, 4 hastes de salsa, um raminho de tomilho, sal, pimenta preta e cravinho, a gosto. 4 batatas, 1 alface fechada, 4 chervias, 1 nabo, sal e pimenta branca. 2,5 dl de leite, 4 gemas, sumo de limão, noz moscada.

Picar muito fino a cebola e pisá-la no almofariz. Misturar com a carne, a farinha, a tosta, o vinho, o molho e o sal. Amassar bem e formar almôndegas pequenas, cerca de 2,5 cm de diâmetro. Fazer caldo com o chispe ou rabos, o bacon às fatias, o alho e o aipo, os temperos. Ferver durante 15 minutos e juntar as almôndegas, com água a cobrir, cozendo durante mais 30 minutos, a lume baixo, mantendo o nível de líquido.

Cozer, aos cubos, as batatas, o nabo e as chervias, com os temperos. Moer e passar pelo chinês, aproveitando ao máximo a pasta de legumes. Deixar amornar e juntar as gemas misturadas com o leite e temperadas com sumo de limão e noz moscada. Aquecer a lume baixo, mexendo sempre, até ferver e acrescentar as almôndegas e 2,5 dl do caldo de carne, coado. Deixar ferver mais 2 minutos, a engrossar, acrescentando, se necessário, um pouco de maizena diluída em água fria.

### **Sopa de espinafres e legumes tropicais aromatizada com palma**

500 g de espinafres, 200 g de amendoim, 2 batatas doces, 1 raiz de mandioca, 1 queijo fresco de cabra, 4 dentes de alho, 2 c. sopa de óleo de palma, 2 c. sopa de vinagre, sal, pimenta, 1 raminho de coentros.

Pisar grosso o amendoim, no almofariz. Cozer à pressão, em 6-7 dl de água, durante 30 minutos. Coar e reservar o amendoim. Escaldar em água a ferver as folhas de espinafre, durante um minuto, passar por água fria e escorrer. Passar para a panela escorrida da água, juntando a batata doce e a mandioca aos cubos, o alho pisado e o óleo de palma. Juntar a água de cozer o amendoim e mais água a cobrir. Cozer durante 20 minutos. Juntar o queijo esfarelado e o vinagre, temperar com sal e pimenta e ferver mais 10 minutos. Juntar os coentros picados e cozer mais 5 minutos. Moer bem e passar por chinês. Corrigir os temperos e a espessura, a creme leve. Servir com uma colher dos amendoins cozidos.

### **Caldo de horta e mar de inspiração oriental**

Para duas pessoas. 100 g de cogumelos, de preferência selvagens, 1 alho francês, algumas folhas de rama de aipo, 30 g de petingas secas (ver abaixo \*), 3 c. sopa de algas secas, 1,5 c. chá de “miso”, rama de cebolo, sal.

Incubar as algas em água quente, a cobrir. Cortar os legumes e cozer 15 minutos em cerca de 6 dl de água com sal. Remover os legumes, deixar arrefecer um pouco e juntar as petingas, levando à fervura, baixando o lume para deixar ferver durante 10 minutos. Rejeitar. Juntar as algas e ferver a lume muito baixo, durante 2 minutos. Retirar e reservar. Misturar bem o “miso” num pouco de caldo e voltar a ferver, 2 minutos. Coar por pano ou papel, a ficar bem claro. Para servir, aquecer com as algas e com o cebolo picado.

\*Petingas secas (inspirado no “nibochi” japonês). Cobrir completamente com sal grosso embebido em sumo de limão petingas de conserva, cortadas em metades, sem espinha. Deixar uns dias no frigorífico. Dessalgar em água. Levar ao forno, a 120-150°, sobre tapete siliconado, até estarem bem secas.

### **Sopa de peixe com sabores japoneses**

Para 2 pessoas. 3 dl de caldo de peixe tradicional da cozinha francesa (“fumet”), 1 lata de petingas de conserva, 100 g de cogumelos pleurotos ou “shitake” (na falta, champinhões), 15 g de tofu liofilizado ou equivalente fresco, 5 g de algas secas (de preferência kombu), 1-2 c. sopa de molho de soja japonês (só 1 c. sopa se molho de soja chinês), rama de cebolo ou cebolinho.

Lavar bem as petingas em água corrente, cortar a meio e retirar as espinhas. Secar no forno pré-aquecido a 150°, durante 15 minutos, a começar a cheirar ligeiramente a assado. Incubar em água o tofu, se liofilizado, e cortar em cubos de cerca de 2 cm. Incubar as algas em 2 dl de água quente, 15 minutos, sem rejeitar a água. Cortar os cogumelos em fatias grossas e cozer

no caldo, com o tofu, 12-15 minutos. Juntar as petingas e as algas com o seu líquido. Ao fim de 1 minuto, temperar com o molho de soja, apagar o lume, juntar água quente a suavizar o caldo e até cerca de 5 dl. Polvilhar com o cebolinho picado ou em haste.

Nota - A petinga ser de conserva é provocação a grande discussão... É que, como disse no texto introdutório, a regra foi usar só coisas que tinha na despensa.

### **Creme de espargos verdes e mais sabores alentejanos**

½ couve flor, 2 molhos de espargos verdes, 50 g de chouriço de porco preto, 3 dentes de alho, 3 c. sopa de azeite, 1 queijo fresco, 2 dl de leite, 1 embalagem de geleia de galinha, sal, pimenta branca, orégãos

Cortar a couve flor em pedaços, cortar a meio os espargos, aproveitando só a parte distal, esmagar os dentes de alho e cortar o chouriço em cubos pequenos. Temperar com sal e pimenta, cobrir com água e deixar ferver, 15 minutos. Juntar o queijo esfarelado grosseiramente, a geleia e o leite. Ferver mais 10 minutos. Acrescentar o azeite e temperar com os orégãos. Moer muito bem e, se necessário, passar por chinês. Ajustar a consistência, a creme.

### **Sopa rústica de carne e legumes**

Para 4 pessoas. 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, 30 g de bacon, 3 c. sopa de azeite, 1 folha de louro. 4 c. sopa de polpa de tomate, 1 curgete grande ou 2 chuchus, 200 g de abóbora, 300 g de batata doce, ½ pimentão vermelho, 2 fatias grandes de pão duro ou um pouco torrado, 1 l de caldo de carne, 1 raminho pequeno de manjericão.

Refogar moderadamente a cebola e o alho picados e o bacon em cubos pequenos, com a folha de louro. Juntar a polpa de tomate e voltar bem. Acrescentar os legumes em cubos de 1,5-2 cm de lado e saltear, mexendo sempre, 3 minutos.

Molhar com um pouco de água só o suficiente para não queimar e estufar a lume baixo, 5 minutos.

Misturar o pão, aos cubos e dar algumas voltas. Entretanto, ter preparado o caldo de carne. Se se quiser simplificar, usar caldo industrial, mas só o novo Knorr em geleia, 2 tacinhas para 1 l de caldo. Regar o estufado de legumes com o caldo a ferver, tapar a panela e deixar incubar 30 minutos.

Levar à fervura, juntar o manjericão, corrigir o tempero de sal e pimenta, apagar o lume, tapar e servir 3 minutos depois.

### **Creme de mariscos**

4 pessoas. 25-30 camarões (cerca de 400 g), 2,5 c. sopa (30 g) de manteiga, 1 cebola, 1 cenoura, 1 cherovia (dispensável), 1 c. café de concentrado de tomate ou 1 c. sobremesa de polpa, 1 cálice de aguardente, 2 dl de vinho branco, 1 folha de louro, 3 hastes de salsa, 1 raminho de tomilho, 2 hastes de coentro, sal, pimenta branca e preta em partes iguais, gengibre ralado. 50 g de manteiga, 1 dl de nata, pimenta da Caiena, sumo de limão.

120 g de arroz carolino.

Caldo de galinha. 1/2 galinha e miúdos, 1 cebola pequena, 1 dente de alho, 1 cenoura, 1 cherovia, 1 talo de aipo, 1 talo de alho francês, 1 nabo pequeno, sal grosso, 8 grãos de pimenta preta, 5 grãos de pimenta da Jamaica, 1 folhas de hortelã.

Cortar a cebola em quartos, pisar o alho com pele, os outros legumes às rodelas. Fazer o caldo, com todos os ingredientes, colocados ao mesmo tempo em panela de pressão. Cobrir com água (cerca de 1 l) e ferver demoradamente, para extrair bem os sabores, cerca de 1,5 hora, ficando cerca de 7,5 dl de caldo. Coar e deixar arrefecer, para vir acima a gordura, que se retira.

Entretanto, cozer os camarões em 8 dl de água com sal. Escorrer, reservar o caldo e descascar os camarões. Guardar a carne dos camarões no frigorífico. Aproveitar as cabeças e as cascas, como se segue.

Cortar em cubos pequenos, quase brunesa, a cebola, a cenoura, a chervia e saltear bem na manteiga, 3 minutos a lume médio. Juntar as cabeças e as cascas do camarão e continuar a saltear, durante mais 3 minutos. Flamejar com a aguardente, misturar o concentrado de tomate e regar com o vinho. Temperar (pouco sal!), com as ervas atadas e deixar reduzir. Acrescentar o caldo de camarão e deixar cozer mais 10 minutos, a lume baixo. Remover as ervas.

Cozer o arroz, bem lavado, no caldo de carne. Juntar o arroz e o caldo aos legumes e cascas.

Moer tudo muito bem e passar pelo chinês, esmagando para extrair o máximo da polpa moída e do amido do arroz. Deve resultar em volume de cerca de 8 dl.

Diluir a consistência de creme leve com cerca de 2 dl de água. Corrigir o tempero de sal e pimentas.

Antes de servir, temperar com a Caiena e um pouco de sumo de limão e incorporar a manteiga e a nata, com vara. Servir com alguns camarões, entretanto retirados do frigorífico e levados a secar no microondas, durante 20-30 segundos.

## *Peixes e mariscos*

### **Bacalhau assado lentamente em azeite aromatizado**

Para quatro pessoas: 4 postas de bacalhau, de preferência de cura amarela (disponível só no inverno), 2,5 dl de azeite virgem, 4 dentes de alho, 1/4 pimentão verde, 50 g de presunto ou bacon, um ramo pequeno de salsa, 10 grãos de pimenta preta, 2 grãos de pimenta da Jamaica (opcional).

Demolhar o bacalhau, com a pele virada para cima, em várias mudas de água. Retirar a pele e a espinha central, formando pequenas postas, mas sem as lascas. Num tacho tapado, aquecer no azeite, em banho-maria e durante uma hora, os alhos pisados, o bacon ou o presunto em cubos pequenos e o pimentão também em cubos, o ramo de salsa e a pimenta. Arrefecer, coar e passar o azeite para uma assadeira, com as postas de bacalhau. Cobrir com uma folha de alumínio. Assar a 80° durante 60-75 minutos, conforme a espessura da posta. O bacalhau deve ter aspecto de assado mas sem estar lascado nem ter perdido a sua untuosidade característica. Passar as postas para a travessa e regar com um pouco do azeite e um fio de vinagre balsâmico (sem misturar, para realçar o contraste das cores).

Para quem só tem forno de gás, uma alternativa: aquecer bem o forno e apagar. Introduzir a assadeira e deixar assar no forno apagado.

Acompanhar com um puré feito de partes iguais de feijão branco e de grão de bico, com metade dessa dose de feijão frade, e ligado com leite e um pouco do azeite de assar. Juntar outro acompanhamento a gosto e condizente (por exemplo, tomatinhos assados ou

cebolinhas glaciadas, uma juliana prensada e moldada em forma de lombardo escaldado, entre folhas inteiras cozidas) ou só azeitonas bem demolhadas e polvilhadas com orégãos.

### **Mexilhões cozidos ao vapor com molho de nata e sabores suaves**

*(Inspirada nos tradicionais mexilhões poulette)*

Mexilhões para 4 pessoas (1,5 kg), 1 copo de vinho branco, 1 cálice de aguardente, 3 c. sopa azeite, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 alho francês, 1 talo de aipo, 1 cenoura, 1 curgete, 3 gemas de ovo, 1/2 pacote de natas, sumo de meio limão, 1 ramo pequeno de salsa, uma folha de louro, 2 cravinhos, noz moscada, 1 c. café de gengibre, 1 pitada de açafrão, sal e pimenta branca.

Numa panela normal, com um pouco de água, aquecer em lume forte os mexilhões, só até começarem a abrir e retirá-los. Aproveitar a água para o caldo indicado a seguir.

Colocar no fundo da panela de cozer ao vapor o azeite, o vinho e a aguardente, a cebola picada, o alho esmagado, com pele, o alho francês, o aipo e a curgete cortados em rodela finas, a cenoura às rodela ou às tiras, o louro, a salsa e os temperos, exceto a noz moscada. Cobrir com água e com a de abrir os mexilhões, até à altura da grelha e ferver, em lume médio, 30 minutos.

Colocar a grelha e sobre ela os mexilhões já abertos, como indiquei. Cozer, a lume médio, mexer os mexilhões para passarem o seu líquido para o fundo, retirá-los e mantê-los quentes. Coar o caldo e engrossar com as gemas misturadas com a nata e temperadas com o sumo de limão e a noz moscada. Para engrossar, deixar amornar o molho, juntar as gemas misturadas e aquecer em lume médio, mexendo sempre, até dois minutos depois de recomeçar a ferver.

Servir os mexilhões em meia casca, polvilhados com um pouco de salsa ou cebolinho picados e cobertos com o molho.

Guarnição ao vosso gosto e imaginação. Duas sugestões:

1. Espargos, endívias pequenas ou pedaços de couve flor, escaldados e salteados em manteiga (ou margarina dietética). A contrastar, cenoura ou beterraba torneada e cozinhada da mesma forma. Não glaciá-los, que é só para guarnições de carnes!
2. Picar grosso bastante alface ou chicória, saltear em gordura até tenras mas ao dente, temperar com sal e pimenta. Fazer uma cama no prato individual, colocar por cima os mexilhões em meia casca e cobrir com molho, salsa ou cebolinho picados. Se quiser dar um tom colorido contrastante, inclua também um pouco de couve roxa, preparada da mesma forma (mas eu prefiro a couve roxa a acompanhar carnes).

Também me parece que não ficam mal com uma açorda de ovas de peixe.

### **Mexilhões cozidos ao vapor com molho mediterrânico**

Mexilhões para 4 pessoas (1,5 kg), 2 copos de vinho branco, 5 c. sopa azeite, 2 c. sopa de vinagre, 1 cebola, 4 dentes de alho, 1/2 pimentão verde, 1/2 pimentão vermelho, 3 tomates médios, 1 ramo de mistura de salsa e coentros, 1 folha de louro, sal e pimenta branca.

Como na receita anterior, numa panela normal, com um pouco de água, aquecer em lume forte os mexilhões, só até abrirem e retirá-los. Aproveitar a água para o caldo indicado a seguir.

Colocar no fundo da panela de cozer ao vapor o azeite, o vinho e o vinagre, a cebola picada, o alho esmagado, com pele, os pimentões aos cubos ou às tiras, o tomate em pedaços grados, o louro, as ervas e os temperos. Cobrir com água, incluindo a de abrir os bichos, até à altura da grelha e ferver, em lume médio, 30 minutos.

Colocar a grelha e sobre ela os mexilhões previamente abertos. Cozer a lume médio. Mexer os mexilhões para passarem o seu líquido para o fundo, retirá-los e mantê-los quentes. Passar o molho na misturadora e diluí-lo, se necessário. Servir os mexilhões em meia casca, polvilhados com um pouco de salsa ou cebolinho picados e cobertos com o molho.

Guarnição ao vosso gosto e imaginação. Sugiro dois acompanhamentos, combinados (acompanhamento único só na minha cozinha de dia-a-dia):

Risotado de açafrão e mozzarella. Arroz arborio (ou carolino, nunca agulha), cozido em partes iguais de vinho branco e água. Juntar mozzarella esfarelado (ou queijo fresco) e temperar com sal, pimenta e um toque de açafrão. Escorrer antes de servir, mas sem ficar seco.

Espinafres salteados. Folhas de espinafre mole (para salada), escaldadas ao dente, temperadas com sal e pimenta, salteadas ligeiramente em azeite com bastante alho (deixar alourar primeiro o alho esmagado e retirá-lo do azeite) e comprensadas num montinho antes de servir cada prato. Também se pode fazer com folhas de eruca (rúcula). Truta confitada em azeite aromatizado

Para duas pessoas (não é praticável para mais do que uma refeição de casal): 2 trutas, azeite virgem quanto baste, 1 cebola grande, 1 cenoura, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho, 1 raminho de orégãos, 2 cravinhos, sal, pimenta branca.

Cortar em rodela muito finas a cebola e a cenoura e pisar o alho. No fundo de uma caixa grande com tampa, colocar estes legumes e os temperos, depois as trutas esfregadas com o sal e a pimenta e cobrir completamente com azeite. Deixar no frigorífico a caixa tapada, durante uma semana.

Despejar tudo para um tacho grande em que caibam as trutas. Se necessário, juntar mais azeite, para que as trutas fiquem completamente cobertas. Aquecer a lume médio-baixo durante 15 minutos. Se o azeite começar a ferver, reduzir o lume ou afastar o tacho durante meio minuto e voltar a aquecer. Escorrer e limpar as trutas e servir.

Sugestão de guarnição, entre muitas possíveis: folhas de endívias, escaldadas, com o lado côncavo para cima, cobertas com uma espuma de nata azeda: aquecer meio pacote de natas e meio iogurte simples, em lume médio, durante cinco minutos, mexendo muito vigorosamente, como se a bater as natas. Pode-se também misturar bem com as natas e o iogurte uma gema de ovo. Temperar com sal, pimenta branca, um pouco de noz moscada e, fora do lume, com uma c. chá de boa mostarda. Segundo componente da guarnição, a contrastar: tomates cereja untados com azeite e ervas a gosto e ligeiramente assados.

## **Bacalhau de tomatada**

*Uma receita banal mas muito boa, de cozinha tradicional açoriana.*

Para quatro pessoas. 4 postas de bacalhau, do lombo, 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, 2 tomates grandes, 8 batatas médias, 1 dl de azeite, 1 dl de vinho branco, 1 c. sopa massa de malagueta, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 1 folha de louro, 4 hastes de salsa, sal, pimenta preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica, ½ c. café de açafior, sal.

Demolhar o bacalhau, primeiro em água corrente e depois em algumas mudas, com a pele para cima. Arranjá-lo em lascas grandes, sem pele nem espinhas. Alourar no azeite o alho picado, sem deixar queimar e juntar a cebola às meias rodela e a folha de louro. Deixar

estalar bem a cebola. Juntar o tomate picado grosso, a massa de malagueta, a massa de pimentão, a salsa e as pimentas. Baixar o lume e deixar estufar durante 20 minutos. Cobrir com as batatas cortadas às rodelas e com as lascas de bacalhau. Regar com o vinho e acrescentar água só a cobrir. Temperar com a açafior e cozer durante cerca de 12 minutos, conforme a qualidade das batatas. Dar umas voltas com cuidado, para misturar tudo mas sem desfazer as batatas. No fim, temperar de sal, conforme a demolha do bacalhau.

### **Lombo de peixe com canelones recheados com hortaliça e cobertos com crocante de pasta de alcaparras**

1 kg de peixe firme mas com sabor acentuado (garoupa, cherne, mero, rocaz, corvina, etc.), limão, louro, azeite q. b., sal e pimenta. 8 canelones, sal e pimenta. 1 ramo grande de espinafres (cerca de 500 g), 4 c. sopa de azeite, 50 g de bacon, 4 dentes de alho. Crocante. 4 c. sopa de queijo fresco bem escorrido, 1 c. sopa de manteiga, 50 g de nozes picadas, 2 dentes de alho muito pisados, 1 c. sopa de alcaparras, 2 hastes de salsa picada fino, 1 c. sobremesa de cerefólio picado, um toque de malagueta açoriana ou de piri-piri, flor de sal.

Cortar os lombos de peixe, com pele, regar bem com sumo de limão e conservar no frigorífico, uma hora, a pele para cima, com 1 folha de louro no fundo. Aquecer o azeite, só a untar a frigideira e fritar os lombos de peixe, a lume médio. Primeiro com a pele para baixo, durante mais tempo, depois virando, só a cozer ligeiramente um poucomais a outra face. Em alternativa, assar em sertã. Temperar com sal e pimenta e reservar. Eventualmente, a gosto, remover a pele (coisa que raramente se faz hoje, para dar cor, mas de que eu gosto porque detesto pele de peixe, nem vê-la. Tirá-la é a primeira coisa que faço ao meu adorado salmonete, quando ela lasca logo, depois de assado na sertã).

Aquecer água de nascente com sal, até ferver e manter a lume muito alto. Introduzir os canelones e cozer ao dente (cerca de 5 minutos). Escaldar as folhas de espinafre, arranjadas, em água normal a ferver, um minuto. Passar bem por água fria e voltar a ferver em água de nascente já a ferver, com sal, durante 6 minutos, em lume forte. Escorrer muito bem e picar grosso. Entretanto, fritar o bacon no azeite e moer. Decantar este azeite e alourar bem nele o alho pisado, a rejeitar depois. Saltear os espinafres, a lume forte, durante cerca de 2 minutos e escorrer bem, sobre papel absorvente.

Preparar a pasta para o crocante, amassando tudo muito bem e escorrendo o líquido que se soltar.

Empratar. Os canelones, recheados com a pasta de hortaliça, cobertos com a pasta de crocante, queimada na hora com um maçarico (em alternativa, saber trabalhar isto no forno com grelhador). Um lombo de peixe, enfeitado com uma ponta de espargo verde. À volta, um fio generoso de molho. E isto é que não digo, o que é o molho, imaginem!

Nestas coisas, há sempre algum gozo com os amigos. Claro que forneço o molho, mas só a quem me disser, em termos muitos gerais, o que deve ser esse molho. Depois publicarei, daqui a dias.

Nota importante - Tudo isto é uma brincadeira, por uma coisa muito importante. Escrevi esta receita e publico-a sem a experimentar. Tenho o palpite de que é boa, mas quantas vezes mandei para o lixo coisas que me pareciam boas. Em cozinha, como em tudo na vida, experimentar, experimentar, até chegar, e antes de fartar.

P. S. - Aqui vai o molho prometido, uma variante de um simples molho musselina, com um ligeiro tempero de açafior açoriana (na falta, açafraão indiano) e um golo de um vinho generoso. Tudo começa com molho holandês e, para isto, remeto para o meu livro. Ao lado, igual quantidade de natas bem batidas.

## **Bacalhau aromatizado com coentros, a descansar em cama de favas temperadas à terceireNSE**

Para 4 pessoas. 4 postas de lombo de bacalhau (se no inverno, bacalhau de cura amarela), 5 dl de azeite virgem (de preferência, 1,5%), 1 ramo de coentros, ¼ pimentão vermelho, 2-3 fatias de broa de milho. 3 dl de azeite virgem extra (0,5-0,7%), 50 g de linguiça, 2 c. sopa de banha. ½ kg de fava verde, 4 hastes de salsa, ½ dl de vinagre, 1 cebola, 6 dentes de alho, 4 grãos de pimenta da Jamaica, esmagados e aproveitando só a parte externa, 1 c. sobremesa de massa de malagueta, 1 c. café de açafior. Em caso de absoluta (!) impossibilidade de conseguir estes dois temperos açorianos, usar em vez da malagueta pimenta da Caiena ou, muito mal, um pouco de massa de pimentão com piri-piri. Em vez da açafior, só uma ponta de açafão indiano.

Demolhar as postas de bacalhau, com a pele para baixo, primeiro duas horas em água corrente depois em várias mudas, até provar, numa lasquinha crua, que está dessalgado no ponto certo. Levar à fervura água sem sal e juntar as postas, com a pele para baixo. Levar a ferver, tapar a panela, apagar o lume e deixar escaldar durante 3 minutos. Aquecer o azeite em banho-maria, com os coentros pisados e picados grosso, durante 1 hora. Levar ao forno pré-aquecido o bacalhau e o azeite, a 110°, durante 30-45 minutos, até firme mas já a começar a lascar. Se for em forno de gás, aquecer bem ao máximo, durante algum tempo, introduzir o bacalhau e apagar o lume sem abrir mais a porta. Arranjar as postas de forma a manterem-se como tal mas só a parte alta do lombo, sem pele e com o mínimo de espinhas.

Fritar na banha a linguiça, às rodelas finas, escorrer e moer em 1 dl do azeite, com varinha. Deixar sedimentar o depósito e usar só o azeite, com um pequeno toque do depósito, misturado.

Entretanto, com antecedência, cozer as favas, em água com sal e a salsa e escorrer. Bater, em cru, como numa vinagreta, o resto do azeite virgem extra com o vinagre, misturado antes com a cebola e o alho picados muito fino e os temperos. Misturar bem as favas com o molho cru, esmagar muito grosseiramente, em “concassé”, e deixar no frigorífico, duas horas. Ao servir, rejeitar o excesso de azeite e vinagre e aquecer no micro-ondas ou em lume baixo, sem deixar ferver.

Crocante. No fim, as postas de bacalhau são servidas com um crocante de broa e uma tira de pimentão vermelho. Há várias opções.

1. Como tenho um maçarico, o que eu faria era dispor o bacalhau no prato, polvilhar cada lombo com um pouco de broa, enfeitar com uma tira de pimentão e queimar com o maçarico, com maior incidência no pimentão, com a pele para cima, removendo-a depois.
2. Na cozinha normal, sugeria esfarelar a broa e levá-la a tostar no forno em tapete siliconado ou tostá-la em frigideira a seco, mexendo bem para não queimar. O pimentão pode ser “assado” à chama e pelado.
3. Alguns serão tentados, aligeiramente, a cobrir logo o bacalhau, ao ir ao forno. À temperatura baixa que é, é capaz de o miolo ficar só amolecido, mas não crocante.

De qualquer forma, proponho que resistam à tentação de molhar este crocante com azeite. Deixa de ser crocante e começa todo o prato a ser uma mistura de coisas a saber ao mesmo.

Servir uma cama do “concassé” de favas, por cima um lombo de bacalhau com o crocante, uma azeitona preta a decorar, sobre a tira de pimentão. Para quem gosta de ser mais exuberante, umas folhinhas de coentro a sair da azeitona. Riscar o prato com o azeite temperado com linguiça.

Nota – Este molho das favas é adaptado, com pequena variação, de um molho típico das tabernas da Terceira, o molho de unha. Que designação deliciosa! Enquanto se discutem touros e habilidades de capinhas, olhando de vez em quando para um quarteto caquético que dança e canta “As velhas”, as favas comem-se à mão, esmagando-as um pouco no molho. Ninguém sabe o que acrescenta o sovaco da unha ao sabor: pasto, lavagens do porco, suor de leiteiro, estrume de vaca, tanta coisa mais que a decência me manda calar.

### **Mousse de camarão para a sobrinha de Yale**

*Esta receita sai assim esquisita, por respeito com a sua história, invenção do último fim de semana. Porquê cascas e cabeças de camarão grande e miolo de camarão pequeno? Para onde foi a carne do camarão grande? Para um belo caril, especialidade da minha mulher. Eu fiquei com os restos e tive de me governar. É claro que esta receita pode ser feita só com um tipo de camarão, com a condição de se tratar separadamente a carne e as cascas e cabeças.*

*E porquê o título? É fácil de se ver que esta receita se inspira bastante no molho cocktail, muito usado no noroeste americano (de facto, por toda a América), lá por onde anda uma sobrinha muito querida. Não digo mais, nem explico o que é isto de Yale, porque acho deseducativo envaidecer os juniores.*

Cabeças, patas e cascas de 1,5 kg de camarão grande, 1 kg de camarão pequeno descascado, 3 c. sopa de azeite virgem, 1 cebola grande, 1 alho francês, 1 cenoura, 2 dentes de alho cortado às lascas, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa, 2 folhas de hortelã, sal marinho, pimenta branca. Água de nascente q. b., 2 dl de vinho branco seco. 6 folhas de gelatina, 2 c. sopa de manteiga, 2 c. sopa de farinha, 4 c. sopa de polpa de tomate (preparada a fresco ou comercial, de boa qualidade), 8 c. sopa de maionese caseira, 4 c. sopa de natas, 1 cálice de aguardente (por piada, atendendo à referência americana, também pode ser 1 cálice de Bourbon), 1 cálice de Porto ou Madeira meio-secos, piri-piri a gosto, 1 c. café de molho Worcestershire, 1 c. sobremesa de alcaparras, 4 grãos de pimenta da Jamaica. 6 ovos. 2 claras.

Aquecer o azeite e saltear os legumes, às rodelas finas, durante 1 minuto, em lume forte. Juntar as cabeças e cascas dos camarões, saltear mais uns 2-3 minutos mexendo sempre, juntar a água e o vinho, temperar, baixar o lume e cozer, durante 15 minutos. Remover os sólidos e moer, com um pouco de caldo, juntá-los novamente à sopa, levando a ferver mais 15 minutos. Coar por pano ou papel de cozinha, reservar o caldo e passar o resto muito bem pelo chinês, se necessário duas vezes, a deixar passar uma pasta um pouco líquida.

Cozer o miolo de camarão em água com sal e escorrer, rejeitando o líquido. Moer o miolo de camarão.

Diluir em 2 dl do caldo de marisco, a ferver, 6 folhas de gelatina neutra, cortada aos quadrados pequenos.

Bater as claras em castelo.

Fazer roux louro com a manteiga e a farinha e incorporar a pasta semi-líquida dos restos das cascas e cabeças. Fazer creme muito espesso, ao estilo de creme para croquetes ou recheio de rissóis. Se necessário, corrigir com caldo.

Deixar arrefecer tudo à temperatura ambiente, este creme, a gelatina, o moído do camarão pequeno, a clara batida. Da mesma forma, levar à mesma temperatura o que se tenha retirado do frigorífico (maionese, natas, etc.). O equilíbrio de temperatura é crítico, principalmente em relação à gelatina! Misturar primeiro, muito bem, o creme grosso com o moído de camarão, a gelatina, a polpa de tomate, os vinhos e os temperos. A seguir,

envolvendo suavemente, a maionese, a nata e, no fim, a clara batida. Entretanto, cozer os ovos e deixar arrefecer.

Untar uma forma adequada ou uma tigela de plástico com um pouco da gelatina liquefeita e forrar com rodela de ovo cozido. Encher com a mousse, cobrir com filme plástico e deixar no frigorífico, até ao dia seguinte. Servir às fatias, cortadas de alto abaixo. Acompanhar apenas com um pouco de alface ripada, ligeiramente temperada com flor de sal, pimenta e um fio de azeite virgem extra batido com umas gotas (só mesmo umas gotas!) de vinagre balsâmico. Decorar com azeitonas pretas descaroçadas, recheadas com umas folhas de salsa.

E o caldo, que tanto sobrou? Dá, sem grandes complicações, um creme de marisco.

Tostar bem, numa frigideira siliconada ou numa sertã, 2 c. sopa bem cheias de farinha. Passar para uma panela e embeber em 4 c. sopa de polpa de tomate, mexendo bem. Juntar e incorporar o caldo. Levar à fervura e servir com alguns cubinhos de pão frito em manteiga.

### **Mexilhões sobre cama de legumes, com batata fatiada e molho a condizer**

2 kg de mexilhões, azeite virgem q. b., 2 dentes de alho, 2 dl de vinho branco seco, 5 cl de aguardente. 2 ovos. 2 alhos franceses, 3 tomates, sal, pimenta branca e preta em partes iguais, noz moscada, 1 toque de açafraão, 1 folha pequena de louro, umas gotas de piri-piri. 8 batatas pequenas, novas. 1 dl de vinho branco, 125 g de manteiga, 3 chalotas ou uma cebola pequena, salsa, poejo, manjeriço, sumo de limão.

Lavar os mexilhões em água corrente e abri-los em água de nascente com sal, em lume muito alto. Logo que abertos, descascá-los e reservar. Guardar a água para um caldo.

Cortar o alho em lâminas finas e alourar no azeite, retirando quando estão a ameaçar queimar. Saltear os mexilhões neste azeite, flamejar com a aguardente, regar com o vinho branco, estufar a lume baixo, durante 3 minutos e reservar. Guardar o líquido.

Aquecer mais um fundo de azeite, juntar o alho francês em rodela finas e o tomate aos cubos pequenos, com os temperos. Antes de cortar o tomate, retirar os pés verdes e duros e a polpa de sementes. Acrescentar um pouco de vinho branco, a molhar, baixar o lume, tapar o tacho e deixar estufar lentamente, durante cerca de 30 minutos, até tudo bem amolecido. Pisar com maço pesado, para pasta grosseira (concassê).

Laminar as batatas em fatias muito finas (1 mm) e levar a assar, a seco, a forno médio-baixo (180°), polvilhadas com flor de sal e pimenta, até alouradas (cerca de 20 minutos, conforme a qualidade da batata).

Molho. Branquear no vinho a ferver as ervas e as chalotas. Deixar arrefecer abaixo da fervura e misturar com as 2 gemas diluídas num pouco de água e sumo de limão, mais o líquido que ficou de estufar os mexilhões (retirando toda a gordura que vem à superfície), aquecendo a lume baixo, a engrossar, deixando fervilhar apenas 2 minutos e corrigindo no fim a espessura, com água. Escorrer, coar e bater bem com a manteiga.

Colocar os mexilhões sobre uma cama de concassê, rodeada por uma coroa de batata laminada, coberta com um fio de molho. Polvilhar os mexilhões com salsa picada.

### **Lombo de salmão sobre pasta de legumes, com lâminas de batata assada e espuma de vinho branco aromatizado**

Para 4 pessoas. 1 kg de salmão fresco em peça, 6 tomates grandes, 1 pimentão amarelo grande, 4 talos grandes de aipo, 2 c. sopa de bacon picado fino, azeite virgem (não extra) q. b., 1 copo de "fumet" ou caldo de peixe. 1 raminho de salsa, sal, pimenta branca. 4

batatas, 2 dl de vinho branco, 4 dentes de alho, 1 raminho de endro ou de funcho, 1 gema, 1 dl de nata para bater, 1/2 limão, sal, pimenta, noz moscada.

Arranjar o salmão: cortar em lombos, com cerca de 2,5-3 cm de espessura, retirar as espinhas com uma pinça, sem desmanchar os lombos e remover toda a parte acinzentada.

Aquecer o azeite e saltear bem o bacon. Juntar os legumes picados em brunesa (pedaços de cerca de 8 mm) e dar umas voltas a lume alto. Juntar a salsa, atada, regar com 4 c. sopa de caldo, temperar com pimenta, tapar e deixar cozer em lume baixo, durante 20 minutos. Colocar por cima os lombos de salmão, regar com mais 4 c. sopa de caldo, aumentar só um pouco mais o lume e deixar estufar, durante 8 minutos. Remover a salsa, temperar adequadamente com flor de sal e manter quente. Separar os legumes e fazer concassê, esmagando com um pilão de base larga de escorrendo bem o resto de gordura e de caldo.

Descascar as batatas, laminá-las fino, lavá-las e escorrer. Deixar secar, sobre esteira siliconada (a tal solipata!), em forno pré-aquecido a 150°. Temperar com flor de sal, aumentar a temperatura para 180° e deixar alourar bem, cerca de 15 minutos (depende do tipo de batata e da espessura das lâminas, é preciso vigiar bem).

Reduzir a metade o vinho branco com o alho muito bem esmagado, mas inteiro, e com a erva. Coar e acrescentar 1 c. sopa de caldo. entretanto, diluir em 1 dl de água a gema, a nata, o sumo de limão e os temperos. juntar à redução, em banho-maria. Ao começar a ferver, apagar o lume e bater fortemente o molho com uma varinha. É a última operação, quando os pratos já estiverem montados.

Empratar. Uma bolacha larga de concassê (cerca de 10 cm), sobreposta com um lombo de salmão. Ao lado, uma camada de batatas laminadas, enfeitadas com umas hastes de cebolinho. No resto do prato, a espuma.

### **Tiras de pota estufadas com vegetais tropicais**

*Talvez se estranhe esta e as receitas seguintes, tendo por base coisa de tão pouco valor gastronómico. Foi resposta a um grande amigo receitas de pota, coisa que ele vê agora à venda, congelada, no seu supermercado. É coisa medíocre, mas também é desafio ao inventor fazer coisa aceitável com má matéria prima, principalmente quando é economicamente atraente. É a lula relativamente grande, cerca de 2-3 kg por bicho, com um sabor adocicado que a deixa a léguas do polvo. Justifica envolvimento em sabores fortes, que disfarçam o doce. Aqui vão alguns exemplos do que inventei para o meu amigo. A coisa não merece tantas variações, mas vão como exemplo de imaginação, bem ou mal conseguida. Afinal, também dão para lulas das nossas e para chocos.*

1 kg de tiras de pota, 4 c. sopa de azeite, 1 cebola, 4 dentes de alho, 150 g de abóbora, 8 quiabos, 1 nabo, 1 molho pequeno de espinafres, 150 g de feijão vermelho cozido, 1 dl de vinho branco, 3 c. sopa de coco ralado dissolvido em 1 dl de leite ou 1 dl de leite de coco. Sal, pimenta, piri-piri, coentro picado.

Deixar as tiras de pota durante 3-4 horas em vinagre, no frigorífico. Escaldar as folhas de espinafres, passar por água fria e picar. Aquecer o azeite e refogar os legumes, picados ou aos cubos pequenos e o espinafre picado, primeiro a lume forte durante alguns minutos e depois a lume baixo durante 45-60 minutos, depois de juntar a lula escorrida em pano ou papel, o vinho branco, o coco e os temperos, cerca de 1 hora, juntando goles de água se necessário para não queimar os legumes. Juntar água, aos poucos, se necessário, mas mantendo sempre os legumes como pasta grossa. 10 minutos antes do fim, juntar o feijão, parte dele bem esmagado num pouco da água de cozer. Acompanhar com batatas cozidas, às rodelas, com puré de batata ou com farofa.

### **Tiras de pota em molho de nata azeda com alcaparras**

1 kg de tiras de potas, 1 cenoura, 1 alho francês, 1 talo de aipo. 4 c. sopa de manteiga, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1,5 c. sopa de farinha, 4 c. sopa de natas, 4 c. sopa de iogurte simples, 2 c. sopa de alcaparras 8ou de cornichões picados grosso), sal, pimenta, noz moscada.

Semi-cozer as tiras de pota em água com sal e os legumes e secar bem, em pano ou papel. Fritar em óleo, escorrer e manter quente. Alourar o alho na manteiga e a seguir a cebola picada fino. Polvilhar com a farinha, misturar com 2,5 dl do caldo de cozer, concentrado depois de remover a pota, a nata, o iogurte, as alcaparras, o sal, a pimenta e a noz moscada. Apurar e juntar as tiras de pota, antes de servir. Acompanhar com puré de batata ou arroz branco ou à crioula.

### **Tiras de pota assadas com molho de mostarda**

1 kg de tiras de pota, 1 c. sopa de óleo, 2 c. sopa de mostarda de Dijon, 1 dl de vinho branco, 4 c. sopa de natas, sal, pimenta.

Misturar bem o óleo, a mostarda, o sumo de limão, o sal e a pimenta e envolver as tiras de pota, numa assadeira. Levar a forno quente, 5 minutos. Regar com o vinho branco e voltar a assar, mexendo o molho e regando de 5 em 5 minutos. Remover as tiras e mantê-las quentes. Desglaciar o molho do assado com um pouco de água e juntar a nata, aquecendo sem deixar ferver. Misturar as tiras de pota e acompanhar com qualquer massa, cozida ao dente, passada por água fria e aquecida em manteiga.

### **Tiras de pota estufadas à mediterrânica com arroz à banda**

1 kg de tiras de pota, 2 cebolas, 4 dentes de alho, 2 tomates bem maduros (ou polpa de tomate), 1/2 pimentão, 1 pepino, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa, manjeriço, tomilho e segurelha, sal e pimenta. Vinho branco, q. b. 1 c. café de açafão. 1,5 copo de arroz carolino. 3 c. sopa de azeite, 1,5 c. sopa de vinagre.

Aquecer o azeite e alourar os legumes, picados, com a folha de louro e o ramo de ervas. Regar com um pouco de vinho branco, juntar as tiras de pota, temperar com sal e pimenta e deixar estufar lentamente, a lume baixo, cerca de 1 hora, juntando goles de água se necessário para não queimar os legumes. Remover as tiras e juntar aos legumes 3 copos de água. Temperar com o açafão, deixar ferver 5 minutos e coar, reservando os legumes. Lavar o arroz, escorrer e cozer em 2,5 copos desta água temperada. Depois de cozido, apagar o lume e deixar o arroz na panela tapada, a secar mais. Preparar o molho, tipo salmorreta valenciana, misturando 3 dentes de alho esmagados e picados, ½ copo do caldo, 2 c. sopa dos legumes bem pisados em almofariz, o azeite, o vinagre, piri-piri a gosto e salsa picada. Cozer durante 5 minutos, misturar muito bem e rectificar o tempero. Aquecer as tiras de pota, cobrir com o molho e acompanhar com o arroz.

### **Tarte de atum marinado, com massa quebrada da minha avó**

*Tenho uma amiga com quem partilho muitas opiniões culinárias. Acerca de massas, que uma coisa deliciosa que nos lembra as avós e que quase já não se encontra são os pastéis de massa tenra. Ainda sobre massas, que uma tarte fica melhor com massa quebrada, como as quiches, do que com massa folhada como está mais em voga. Por isto, sabendo que os seus filhos gostam muito de uma tarte de*

*atum que essa minha amiga faz, resolvi complicá-la um pouco e oferecer-lhe esta receita. (Nota - Isto foi escrito já há anos. Hoje, não diria amiga, antes “a morena”).*

2 latas de atum. Vinha de alhos: 1 dl de vinho branco, sumo de 1 limão, 4 dentes de alho esmagados, 1 folha de louro, 1 raminho de hortelã, sal, pimenta, 2 cravinhos. 1 cebola grande, 3 dentes de alho, 1 tomate grande, 3 c. sopa de azeite, 1,5 c. sopa de farinha, 1 c. sobremesa de massa de pimentão. Azeite q. b. e salsa picada. Massa: 250 g de farinha, 65 g de manteiga, 65 g de banha, 1 ovo, 1 c. sopa de açúcar, 1/2 c. café de sal fino.

Escorrer bem o atum do óleo da conserva e deixar de véspera na marinada. Picar grosso a cebola e o alho e alourar bem em azeite. Polvilhar com a farinha e regar com marinada coada, mais a massa de pimentão, a engrossar como creme espesso. Moer e misturar com o atum bem desfiado.

Cortar o tomate às meias luas, remover as pevides, passar por azeite com salsa picada, fora do lume e assar no forno, a 150°, durante 5 minutos. Deixar arrefecer e temperar com flor de sal.

Preparar a massa: misturar para massa quebrada grossa a farinha com o açúcar, sal e gorduras. Incorporar o ovo, amassando bem até obter uma massa suave ao toque. Descansar 1/2 hora tapada com pano. Forrar o fundo e os lados de uma forma de tartes e rechear com a pasta de atum. Cobrir com algumas alcaparras ou azeitonas descaroçadas e regar com um fio de emulsão de azeite e de vinagre balsâmico. Levar ao forno só até assar a massa. Servir quente ou fria, com as rodela de tomate e uma salada muito simples de alface ripada.

### **Empadão de atum com sabores açorianos**

Refogar em azeite cebola e alho picados fino, juntar tomate picado ou polpa de tomate, uma folha de louro, meio copo de vinho branco, malagueta, açafior, salsa, manjerição, sal, pimenta e cravinho. Juntar o atum em posta e deixar estufar. Desfazer tudo muito bem, mas grado, sem moer. Cozer ao dente os legumes e fazer puré bem grosso, com um pouco de leite ou nata e com manteiga. Numa assadeira untada, colocar uma camada de puré, a do peixe em tomatada e outra de puré. Pincelar com gema de ovo batida num pouco de nata e sumo de limão, colocar algumas azeitonas pretas descaroçadas e levar ao forno a gratinar.

Referi-me a legumes porque este prato pode ser feito com puré de batata, de batata doce, de caiota (chuchu) ou de misturas destes legumes. Se não tiver malagueta e açafior, use pimenta da Caiena e um ligeiro toque de açafião.

Esta minha receita, nesta forma resumida, foi divulgada por David Lopes Ramos no Público de 27.9.2008.

### **Moreia assada na sertã sobre cama de legumes azedos e com crocante de batatas**

*No continente, nem sempre se vê moreia à venda e sei que muitos amigos meus nunca comeram este peixe. É muito popular nos Açores e na Madeira e tem para mim um significado especial, apesar de normalmente, em miúdo, não a comer. O meu pai gostava muito de moreia e era pescador amador. Pescar uma moreia dava-lhe prazer, porque o bicho faz-se difícil. Vivendo normalmente nos interstícios entre rochas, e sendo afilado, enrosca-se nas pedras e luta muito contra o pescador. Pescador vencedor e ainda por cima apreciador do peixe, como o meu pai, regalava-se depois ao almoço. Nanja a descendência, influenciada por avó e mãe que achavam que aquele peixe repelente parecia cobra. Na minha terra, moreia come-se frita. O senão é que, já de si, a moreia é muito gorda. Vou antes para um assado bastante seco ou, melhor, para a preparação a seco numa sertã ou numa chapa. Mesmo assim, molho e guarnição a “cortar” a gordura. Com isto, proponho uma receita.*

1 moreia (normalmente, dá para 4 pessoas), 2 dl de vinho branco seco, 1 limão, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 ramo pequeno de salsa, sal grosso, pimenta branca e preta, moídas a fresco, em partes iguais. Farinha de milho, q. b. 2 cebolas médias, 3 tomates grandes, 3 caiotas (chuchus), 4 c. sopa de azeite, ½ dl de vinho generoso (verdelho açoriano ou Madeira meio seco), 1 dl de sumo de limão galego (na falta, 1 dl de sumo de limão e de sumo de laranja, 2:1), sal, pimenta, pimenta da Jamaica. 4 batatas, 3 batatas doces.

Cortar de véspera a moreia às postas e deixar no frigorífico a marinar com o vinho, o sumo de limão, a cebola e o alho às rodela finas, o louro e a salsa, sal e pimenta. Quando tudo o resto estiver quase pronto, polvilhar ligeiramente a sertã com farinha de milho e aquecer bem. Escorrer as postas de peixe e secar com pano ou papel absorvente. Assar dos dois lados, a lume bem forte e reservar.

Cortar em brunesa a cebola, o tomate sem pevides e a caiota e saltar no azeite a lume forte, durante um minuto. Regar com o vinho e sumos, temperar, tapar, baixar o lume e estufar até amolecerem bem. Esmagar ligeiramente, a misturar os legumes.

Semi-cozer as batatas, com sal. Com um laminador, cortar em lascas pequenas, amassar separadamente e espalmar, em camadas alternadas. Cortar bolos cilíndricos com uma forma e levar ao forno a acabar a cozedura, sobre tapete siliconado.

Enfeitar com um raminho de salsa frisada e um fio de aveludado de peixe com bastante sumo de limão e um toque de caramelo, malagueta e pimenta da Jamaica moída.

### **Salmão fumado com molho frio de funcho**

*Ao chegar a um almoço de amigos, vi que a coisa principal era um excelente salmão fumado, norueguês, chegado por via de familiar sueco. Havia dúvidas como servi-lo, para além de uma boa salada simples que a M já se tinha encarregado de fazer. O molho foi improvisado, mesmo à hora, olhando para a despensa e para o frigorífico. Os amigos divertiram-se com este estilo de "ready, steady, cook!". Creio que o molho vai bem com qualquer outro peixe fumado ou também com peixe cozido frio ou com mariscos.*

Num copo grande, onde se possa trabalhar com varinha de lâminas, ou, se houvesse, uma misturadora, fazer uma variante de maionese: adicionar 1 ovo à temperatura ambiente, gema e clara, 1 gema cozida, arrefecida, 3 dentes de alho pisados, 1 c. sobremesa de mostarda de Dijon, 1 c. sopa de vinagre, 4 c. sopa de azeite. Misturar, à velocidade máxima. Continuar a juntar azeite, até ligar bem. Temperar com flor de sal, pimenta branca, preta e da Jamaica, em partes iguais, bem esmagadas e uma pitada de açafior açoriana. Continuar a bater, juntando primeiro mais azeite e, depois, óleo. No fim, sem moer, misturar 1 cebola pequena picada fino (ou duas chalotas) e bastante rama de funcho (cerca de 2 c. sopa de rama picada grosso). Se não houver açafior, esqueça-se, mas nunca se substitua por açafião amarelo. Na falta de funcho, pode-se usar aneto.

### **Lagosta à americana, na minha versão**

*É outro caso de receita clássica com cada mais variações à medida que o tempo passa e os cozinheiros lhe dão um toque de originalidade pessoal. Nem se imagine o que se pode ver numa consulta à net. Esta que faço, lendo Escoffier, assemelha-se a uma receita famosa do restaurante La Marée, de Paris, mas que não usa demiglace, pede mais farinha e usa caldo simples em vez da geleia de carne.*

Para duas pessoas. Uma lagosta viva (eventualmente congelada crua, mas nunca já cozida) de 1,5-1,8 kg, 4 c. sopa de óleo e 30 g de manteiga. 3 chalotas, 2 c. sopa de polpa de tomate, 2,5 dl de vinho branco, 1 dl de conhaque, 2 dl de "fumet"\* , 2 c. sopa de geleia de carne\*, 3 c. sopa de demiglace\*, 1 ramo de cheiros (salsa, louro, tomilho, cerefólio, estragão, atados), sal, pimenta (com um pouco de pimenta preta), uma pitada de pimenta da Caiena ou uma c. café de massa de malagueta. Para a pasta de tripas, 1 c. sopa de manteiga, 1 c. sopa de farinha. No final, 1 c. sopa de salsa picada, 100 g de manteiga.

Há ingredientes preparados à parte, em quantidades forçosamente maiores do que as usadas nesta receita, preparação de rotina obrigatória em qualquer bom restaurante mas que, em casa, darão restos muito aproveitáveis para outras coisas, segundo a vossa imaginação. Na lista de ingredientes, assinalo-os com asterisco. No fim, dou as receitas.

Tirar à lagosta as pinças e as patas, separadas entre as articulações, cortar as caudas às fatias grossas e extrair o conteúdo do tórax.

Num tacho largo, aquecer bem o óleo e a manteiga e saltear os pedaços de lagosta, excepto o tórax, até a casca estar vermelha. Segurando o tacho ao mesmo tempo pelas pegas e pela tampa aberta só com uma pequena fresta, rejeitar toda a gordura. Afastar um pouco do lume enquanto se junta as chalotas picadas, a aguardente, o vinho branco, o "fumet"\* , a geleia de carne\*, a polpa de tomate, a mirepoix\* e a demi-glace\*. Temperar e ferver a lume baixo durante 15-20 minutos.

Entretanto, retirar toda a carne, ovas e tripas do tórax, pisar num almofariz e trabalhar com 1 c. sopa de manteiga amolecida (mas não derretida) e com 1 c. sopa de farinha.

Remover os pedaços de lagosta e descascá-los. Manter quentes. Voltar a ferver o molho, a reduzir até 2-2,5 dl (um copo de vinho). Juntar a pasta das tripas, incorporando bem, ferver mais um pouco e passar pelo chinês (ou coador de rede), esmagando bem para aproveitar o máximo dos sucos. Remover o ramo de cheiros. Reaquecer os pedaços de lagosta e servir com o molho incorporado, fora do lume, com 100 g de manteiga. No fim, polvilhar com a salsa picada.

\* Fumet. 1 cabeça de peixe (ou a espinha e barbatanas de um peixe grande, mais alguns carapaus), 1 c. sopa de azeite, 1 alho francês, 1 cebola pequena, 100 g de cogumelos, 1 cenoura pequena, 2 dentes de alho, sal, pimenta branca, 1 toque de açafrão, 1 raminho atado de salsa, algumas folhas de cerefólio e manjeriço. Cobrir com metade de água e metade de vinho branco. Cozer, 30 minutos e coar.

\* Mirepoix. Um fundo de azeite, meia cebola, 1 dente de alho, ½ cenoura, ½ alho francês, 1 tomate grande sem pevides, 1 folha de louro, sal, pimenta. Cortar os legumes aos pedaços pequenos, saltear no azeite, a lume alto, durante um minuto e deixar estufar, a lume mínimo, até tudo mole. Rejeitar o azeite e pisar os legumes, com um maço. \* Geleia de carne. 1 mão de novilho, 1 cebola pequena picada com 4 cravinhos, 2 dentes de alho esmagados, 1 cenoura, 1 alho francês, 1-2 talos de aipo, 1 folha de louro, 1 raminho de cheiros, pimenta preta, 1,5 l de água. Assar a seco a mão de novilho, no forno, até bem alourada. Cozer tudo durante 45 minutos, remover os sólidos, escumar o caldo e dividir em partes iguais, metade para a demiglace (ver a seguir), metade para a geleia. Esta metade ferve ainda muito, até reduzir a metade ou menos. Deixar arrefecer, no frigorífico. Retirar a camada de gordura que solidifica à superfície e coar o restante. Temperar com sal. Guardado no frigorífico, fica com consistência de geleia.

\* Demiglace (simplificada, JVC). Aquecer 1-2 c. sopa de mirepoix\* e polvilhar com 1-1,5 c. sopa de farinha. Misturar bem e juntar 3-4 dl de caldo de carne (ver acima, a parte que se reservou na preparação da geleia) e 1 c. sopa de tomate concentrado. Cozer até apurar, juntar 1 cálice de Madeira e coar.

## O meu bacalhau com natas

*Dizer “meu” é abuso. Esta receita, numa versão que me lembre muito simples, era corrente, há mais de 40 anos, em casa dos meus primeiros sogros. Nessa altura não tinha muita curiosidade gastronómica e nunca apurei a origem da receita. Entretanto, perdeu-se e eu recuperei-a agora, de memória, refazendo-a a meu gosto.*

4 postas de bacalhau, de preferência de cura amarela, 800 g de batatas Monalisa ou de outra variedade para cozer, leite q. b., 1 cálice de aguardente, 2 c. sopa de manteiga, 5 dl de nata, 3 dentes de alho, 2 ovos, 1 limão, sal, pimenta branca e preta em partes iguais, noz moscada, algumas folhas de cebolinho.

Demolhar o bacalhau, com a pele para cima, até que, provada uma lasquinha crua, esteja no ponto certo de sal. Ferver água e introduzir as postas, com a pele para baixo, deixando levantar outra vez fervura. Apagar o lume, tapar a panela e deixar escaldar, 5 minutos. Entretanto, ter fervido e mantido quente leite suficiente para cobrir o bacalhau, numa tigela tapada com um pano. Deixar meia hora a incubar.

Lascar o bacalhau e pisar bem com o alho, num almofariz, até pasta homogénea. Molhar com a aguardente e flamejar. Misturar o cebolinho picado.

Cozer as batatas sem pele, escorrer e levar ao forno pré-aquecido a 150°, durante 5 minutos, para secar. Passar por “passe-vite” e fazer puré bastante grosso, com a manteiga e leite, misturando no fim com as gemas diluídas com o sumo de limão, temperando com sal, pimentas e noz moscada.

Untar uma assadeira alta com manteiga e colocar uma camada de metade do puré. Cobrir com a pasta do bacalhau e depois com o resto do puré. Regar com toda a nata e picar muito, em muitos pontos, com um estilete, até ao fundo, para deixar entrar a nata. Se necessário, juntar mais nata para que todo o preparado fique coberto e levar ao forno a gratinar, primeiro 10 minutos a 190°, depois 5 minutos só com o grelhador. Os tempos dependem do forno, sendo importante que o prato não fique seco, servindo-se ainda com nata líquida visível a embeber o puré.

## Garoupa assada com sabor de laranja e limão

Para 2 pessoas. 1 garoupa pequena (cerca de 800 g), 1 cebola, 3 dentes de alho, manteiga q. b., 2,5 dl de caldo de marisco, 1 laranja pequena, salsa, manjeriço, segurelha, 6 grãos de pimenta da Jamaica, uma ponta de pimenta da Caiena. 2 gemas, 2 dl de nata, meio limão, 1 c. sobremesa de maizena, 1 c. chá de mel, flor de sal ou sal rosa.

Untar uma assadeira com manteiga e cobrir o fundo com a cebola às rodelas finas, o alho laminado, a laranja com casca cortada em rodelas finas, as ervas e os temperos. Juntar o caldo de marisco. Cobrir o peixe com algumas lascas de manteiga e levar ao forno, a 180°, regando de vez em quando e acrescentando água para manter o volume inicial. Entretanto, misturar as gemas, a nata, o sumo de limão, a maizena, o mel, e temperar com noz moscada. Remover o molho do assado, coar e remover o excesso de gordura e manter o peixe quente, no forno desligado. Deixar arrefecer um pouco o molho e misturar a mistura de gemas e nata. Levar ao lume, controlando a temperatura para ir lentamente à fervura. A partir deste ponto, mexer sempre, a lume baixo, durante 2 minutos. Retificar a espessura ( como sabaião grosso) e o tempero de sal, com flor de sal (não voltar a ferver depois do tempero). Passar o peixe para uma travessa, acompanhar com puré de batata e legumes a gosto (escolho brócolos, couve chinesa ou endívias) e servir com o molho. Enfeitar com ervas e azeitonas pretas.

### **Choquinhos fritos à minha moda**

1 kg de choquinhos pequenos, arrançados, 2 dl de azeite, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 50 g de bacon, 1,5 c. sopa de massa de malagueta, 1,5 c. sopa de massa de pimentão, sal, pimenta branca, 3 c. sopa de coentros picados, 1 dl de vinho branco, meio limão.

Numa frigideira alta e com tampa, alourar no azeite o bacon às tiras pequenas e o alho laminado, com a folha de louro. Juntar os choquinhos e saltear bem, a lume alto. Baixar o lume a médio e deixar fritar, 10 minutos, com a frigideira tapada, mexendo de vez em quando. Temperar e molhar com o vinho. Baixar o lume e ferver durante mais 15 minutos, juntando de vez em quando um pouco de água para descolar o fundo, mas mantendo o molho bem apurado. Antes de servir, juntar o sumo de limão. Acompanhar com batatas cozidas ou servir sobre fatias de pão rústico semitorrado.

### **Línguas de bacalhau com molho fricassé e risoto simples**

1 kg de línguas de bacalhau, óleo. Farinha e ovos. 1 cebola, 4 dentes de alho, 4 c. sopa de manteiga, 4 gemas, meio limão, 2 dl de natas, noz moscada. 1 cálice de generoso meio-seco.

Caldo. Miúdos de uma galinha, 1 cebola picada com 4 cravinhos, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 cenoura, 1 talo de alho francês, 1 raminho de salsa, sal, pimenta branca e preta, 1,5 l de água de nascente.

Demolhar as línguas, 24 horas se em salmoura, mais demoradamente se salgadas secas. A demolha deve ser com um fio de água corrente pelo menos na primeira metade do tempo.

Ferver 1,5 l de água de nascente e introduzir as línguas. Levar outra vez à fervura, apagar o lume e escaldar 4 minutos com a panela tapada. Secar em papel, passar por farinha e ovo batido e fritar a 170°. Escorrer em papel absorvente e reservar. Entretanto, ter preparado o caldo de aves, escumado e coado e deixar arrefecer. Desengordurar. É conveniente não temperar muito o caldo com sal, para o caso de as línguas não ficarem bem desalgadas.

Alourar em manteiga a cebola e o alho picados muito fino, até amolecer a cebola, a lume baixo, mas sem deixar refogar demasiado. Voltar as línguas e molhar com 1 cálice de vinho generoso meio-seco. Ao fim de um minuto, cobrir com 5 dl de caldo, à temperatura ambiente e deixar incubar 30 minutos. Levar à fervura e deixar a lume mínimo, a ferver, 10 minutos. Retirar as línguas e manter quentes. Coar o molho e deixar amornar.

Misturar bem as gemas com a nata, o sumo de limão e a noz moscada. Juntar a 2,5 dl de molho, mexendo bem. Aquecer a lume mínimo até ferver, mexendo sempre e deixar ferver durante 2-3 minutos, mexendo, aumentando um pouco o lume. Com mais molho e/ou água de escaldar as línguas, corrigir a consistência, a molho cremoso espesso para envolver bem as línguas.

Acompanhar com risoto feito com vinho branco, caldo e água de escaldar (1:1:1) levemente temperado com queijo ralado e ervas a gosto (salsa, coentro, manjeriça), mas em quantidade moderada, só a evocar o sabor.

### **Caldeirada de línguas de bacalhau**

1 kg de línguas de bacalhau, 2 dl de azeite, 2 cebolas, 4-5 dentes de alho, 2 talos de aipo, meio pimento verde, 3 c. sopa de polpa de tomate, 4 batatas, 2 dl de vinho branco, 1 c. sopa de massa de malagueta, 1 folha de louro, 3-4 hastes de salsa, 1/2 colher de café de

segurelha picada, sal, pimenta branca e preta, em partes iguais, 4 grãos de pimenta da Jamaica, uma pitada de açafior.

Demolhar as línguas, 24 horas se em salmoura, mais demoradamente se salgadas secas. A demolha deve ser com um fio de água corrente pelo menos na primeira metade do tempo.

Ferver 1 l de água de nascente com um pouco de sal e introduzir as línguas. Levar outra vez à fervura, apagar o lume e escaldar 4 minutos com a panela tapada. Remover as línguas e coar o caldo.

Alourar no azeite a cebola às meias luas e o alho fatiado muito fino, até amolecer a cebola, a lume baixo, mas sem deixar refogar demasiado. Juntar os outros legumes e voltar, cerca de 3 minutos. Molhar com o vinho. Ao fim de um minuto, cobrir com as batatas às rodelas e com as línguas. Cobrir com caldo, juntar os temperos e levar à fervura. Deixar a lume mínimo, a ferver, 15-20 minutos. Rectificar os temperos. Servir sobre uma fatia de pão rústico.

### **Gratinado de vieiras sobre cama de legumes**

Para 2 pessoas. 500 g de vieiras descascadas. 2,5 dl de vinho branco seco. 200 g de pleurotos. 4 c. sopa de azeite, 80 g de bacon, 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 talo grande de aipo, 1 folha de louro, um ramo de salsa, um raminho de tomilho, sal, pimenta, 1 c. chá de molho inglês. 2 dl de "fumet" de peixe. 2 caiotas, 150 g de queijo de S. Jorge ralado grosso, 2 c. sopa de alcaparras, 1 cálice cheio (1 dl) de verdejo ou moscatel. 1 c. sopa de manteiga, 1 c. sopa de farinha.

Cozer os miolos de vieiras em vinho branco e água a cobrir. Reservar as vieiras e reduzir o caldo a metade. Ao mesmo tempo, cozer em quantidade mínima de água os cogumelos picados grosso. Guardar a água.

Para mirepoix gorda, cortar em pedaços pequenos, à brunesa ou juliana, bacon, cebola, alho, cenoura, aipo e alourar bem, mexendo, em azeite. Juntar polpa de tomate, dar mais umas voltas, juntar um pouco de água e estufar lentamente, a lume muito baixo, com a salsa, o tomilho e o molho inglês. Moer e passar por chinês, ou coador de rede, esmagando bem a deixar coar o máximo da pasta.

Cortar as caiotas em rodelas finas e saltear bem em manteiga ou margarina dietética de cozinha, deixando estufar a lume baixo. A meio, juntar gengibre ralado e bastante queijo ralado. Molhar com o verdejo ou moscatel, mexer bem, a envolver e escorrer.

Misturar, coando, o moído da mirepoix de legumes, o caldo de cozer as vieiras, o caldo dos cogumelos e o "fumet". Derreter em lume médio 1 c. sopa de manteiga e juntar de uma pazada 1 c. sopa de farinha, mexendo logo muito bem, até alourar. Arrefecer, juntar a mistura de caldos e levar ao lume a engrossar. Temperar com flor de sal, pimenta preta, pimenta da Jamaica, cerefólio, cebolinho e estragão (esta mistura, aliás muito boa, não é critério meu. É que a compro facilmente como "herbes fines". Nem sempre consigo comprar as ervas isoladas: frequentemente o cebolinho, às vezes o estragão, raramente o cerefólio, talvez a minha predilecta.

Fazer cama com a caiota, cobrir com as vieiras, embrulhar no molho, polvilhar com tosta ralada e levar a forno quente (200°).

Servir com coroa de puré de batata, com timbale de arroz, em forma de massa, como se quiser.

### **Lombos de peixe assados baixo com tomate e funcho**

Para 4 pessoas. 4 lombos de garoupa, cherne, mero ou de peixe semelhante, rijo e de alto mar, 4 c. sopa de azeite, 4 chalotas, 2,5 dl de vinho branco, sal, pimenta branca, 4 grãos de pimenta da Jamaica, uma ponta de gengibre e de pimenta da Caiena, louro, salsa, segurelha, cerefólio. 4 tomates chucha rijos, 2 bolbos de funcho, 1 limão pequeno, 50 g de azeitonas pretas descaroçadas, 50 g de nozes sem casca. 1 c. chá de fécula (maizena).

Fritar em azeite, a temperatura média-alta, numa frigideira, os lombos com pele, 2 minutos do lado sem pele e 4 minutos do lado com pele. Juntar as chalotas picadas e fritar mais dois minutos. Acrescentar o vinho, os temperos e as ervas, tapar a frigideira e deixar ferver a lume baixo, durante 5 minutos. Se o funcho vier com rama, aproveitar 2 c. sopa de rama picada para este molho.

Entretanto, esquentar a lume alto e em água com sal, a ferver bem, o funcho (3 minutos) e o tomate sem pevides (1,5 minuto), aos gomos estreitos.

Retirar a pele aos lombos e colocá-los numa assadeira, rodeados pelos gomos de tomate e de funcho, mais rodela de limão, azeitonas bem lavadas e nozes. Regar com o molho, coado, misturado em frio com a fécula. Levar ao forno, pré-aquecido, a 100°, durante 45 minutos.

Servir com quatro triângulos pequenos de pão torrado simples, sem gordura.

### **Mexilhões em molho Afonso**

Para 4 pessoas. 1,5 kg de mexilhão, de preferência não raspado do musgo, 3 c. sopa de manteiga (mais corretamente, de margarina dietética de cozinha), 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro. 1 folha de gelatina neutra, 50 g de algas marinhas (compro no "Celeiro Dieta"). 1 dl de vinho branco, 1 c. sopa de vinagre, sal, pimenta branca e da Jamaica, 1 c. de sopa massa de pimentão ou colorau, 1-2 c. de sobremesa de massa de malagueta, salsa picada.

Cortar em pedaços pequenos a gelatina e deixar a amolecer, uma hora, em água fria. Amolecer também as algas em água morna, várias horas, mudando a água. Refogar a cebola e o alho, picados, com o louro. Molhar com o vinho e juntar os mexilhões, aquecendo a lume muito forte até abrirem, com o tacho tapado, cerca de 3 minutos. Retirar os mexilhões e descascar, aproveitando o líquido que deitarem. Temperar o molho do refogado, juntar a gelatina, esmagada, e, num saquinho de gaze, as algas. Acrescentar água, moderadamente, podendo-se misturar também um pouco de caldo de peixe ou de marisco, sem sal. Ferver a lume médio, 10 minutos, a apurar um pouco. Acrescentar os mexilhões e ferver mais cerca de 10 minutos, deixando os mexilhões "ao dente". No fim, remover as algas, juntar a salsa picada e retificar o tempero de sal.

Servir molhando com pão ou com uma fatia de pão rústico torrado no fundo do prato. Opcionalmente, com arroz branco.

### **Atum grelhado com coulis atlântico e batatas açorianas**

Para 4 pessoas. 2 postas grandes de atum (cerca de 1,5 cm de espessura), 2 limões galegos, 1 tomate grande, ½ pimentão vermelho, 3 dentes de alho, 1 c. sopa de malagueta, açafior. Batata, batata doce, feijão verde. Sal e pimenta.

Marinar o atum com o sumo de limão galego durante cerca de duas horas. Cozer nessa marinada, em lume muito baixo, o tomate, o pimentão e os temperos, até bem amolecidos. Passar por chinês, a fazer "coulis". Cortar as batatas em rodela grossas, cozer e levar ao

forno a secar e ficarem um pouco crocantes. Cortar o feijão verde em troços gradados, escaldar e cozer em nova água. Manter tudo quente.

Grelhar o atum em chapa quente, siliconada, seca, 2,5 minutos de cada lado, a lume médio, temperando ligeiramente com sal e pimenta. Reaquecer o resto e servir.

O sumo de limão galego pode ser substituído por sumo de limão, de lima e de laranja (2:1:1).

### **Abrótea açoriana cozida ao vapor com legumes ao dente e molho do cozido**

1 abrótea açoriana de cerca de 1-1,2 kg, 1 cebola, 4 dentes de alho, 1 talo de alho francês, 1 cenoura, 100 g de cogumelos, 2 c. sopa de polpa de tomate, 1 dl de vinho branco, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa, ervas de Provença, 1 casca de limão, 1 casca de laranja, pimenta branca, 6 grãos de pimenta rosa.

1 c. sopa cheia de farinha, 1 dl de caldo de peixe ("fumet"), 1 c. sobremesa de mostarda, 1 pitada de açafior, 1 pitada de gengibre.

50 g de bacon, 2 dentes de alho, 1 c. sobremesa de margarina dietética de cozinha, 150 g de cogumelos, meia curgete, sal e pimenta.

Temperar a abrótea, inteira e deixar no frigorífico, de véspera, com bastante sal grosso. Antes de cozer, lavar para remover o sal. No fundo da panela de cozer a vapor, colocar os legumes e os temperos. Regar com o vinho e água a não deixar passar o nível da placa de colocar o peixe. Deixar ferver a lume baixo, cerca de 10 minutos. Colocar a placa e sobre ela o peixe, temperado com flor de sal, tendo em conta o sal anterior. Levar à fervura e deixar a fervilhar, cerca de meia hora, a lume baixo mas suficiente para manter a produção de vapor.

Entretanto, preparar os legumes da guarnição. Retirar do bacon a parte gorda e cortar em fatias finas. Cortar os cogumelos em troços grandes e a curgete em cubos. Esmagar o alho e cortar fino. Aquecer a margarina, sem queimar e alourar o alho e o bacon. Escorrer a gordura e voltar muito bem os cogumelos e a curgete. Quando quase secos, regar com muito pouca água, temperar e deixar estufar a lume muito baixo, até ficarem ao dente.

Para o molho, semitorrar a farinha, sem gordura e sem deixar queimar, mexendo sempre. Deixar arrefecer e embeber no caldo de peixe. Voltar ao lume, baixo, a homogeneizar, temperar e juntar o caldo de cozedura do peixe, coado, mais os temperos.

Servir também com uma batata média, cozida, por pessoa.

### **Ovas assadas em papelotes**

2 pessoas. 250 g de ovas, 1 cebola, 3 dentes de alho, 2 limões, 2 dl de vinho branco, azeite q. b., sal, pimenta, rama de funcho. 2 caiotas, 1 alho francês, 4 cogumelos grandes (cerca de 100 g), 1 c. chá de massa de pimentão, vinho branco, sal e pimenta. 1 c. sopa de farinha, 4 c. sopa de caldo de marisco e cabeças e cascas de 4 camarões (ou 2 dl de caldo de marisco), 1,5 dl de leite, ½ iogurte, ½ queijo fresco magro pequeno, 2 c. chá de mostarda, 1 c. chá de malagueta, cominhos.

Deixar as ovas no frigorífico, 2 horas, com sal, pimenta e bastante sumo de limão.

Cortar as caiotas a meio, ao longo do comprimento, esvaziar a parte dura interior e descascar. Cozer e manter quentes.

Cortar o alho francês em rodela grossas e os cogumelos em metades. Saltear no azeite, a lume forte, misturar com a massa de pimentão, molhar com um pouco de vinho branco, temperar, baixar um pouco o lume e continuar a saltear, mexendo, durante alguns minutos, até prontos ao dente.

Cortar dois quadrados grandes de folha de alumínio, untar ligeiramente o centro com azeite e colocar o alho pisado, a cebola às rodela, as ovas cobertas com um bom ramo de funcho e uma rodela de limão. Fechar em papelote e levar ao forno a 200° (pré-aquecido) durante 20 minutos.

Entretanto, preparar o molho. Torrar moderadamente a farinha, mexendo sempre, para não queimar. Deixar arrefecer. Incorporar o iogurte, o queijo bem esmagado com leite, o líquido grosso do esmagado de cascas de camarão em caldo, misturar muito bem e deixar engrossar. Temperar e corrigir os temperos e espessura.

### **Camarões dos dias do fim**

*Numa passagem de “Os Dias do Fim”, Ricardo de Saavedra narra uma ceia de camarões muito especiais, descrevendo por alto a sua confeção. Inspirei-me nela para esta receita.*

Para 4 pessoas. 1,5 kg de camarão tamanho 20/30, 2 cebolas, 1 cabeça grande de alho, 2 dl de azeite para a marinada, 5 limões, sal grosso, 1 folha grande de louro, piri-piri a gosto. 3 c. sopa de azeite, 1 cálice de aguardente, 1 c. café de gengibre ralado ou em pó, ½-1 c. café de açafior, 4 c. sopa de leite de coco, 1 raminho de coentros.

Cortar as cascas dos camarões pelo dorso e remover a tripa verde. Numa caixa com tampa, envolvê-los bem com o sal, piri-piri, o alho picado grosso e o sumo de limão. Cobrir com a cebola às rodela finas e regar com o azeite. Tapar e deixar no frigorífico para o dia seguinte.

Escorrer os camarões e grelhar, de um lado e outro, em chapa bem quente. Reservá-los e desglaciar o fundo com um pouco de água.

Aquecer o resto do azeite e alourar a cebola da marinada, escorrida. Flamejar com a aguardente e juntar o resto do líquido, com o alho mas sem o louro, mais uma c. chá do desglaciado. Temperar, juntar o leite de coco e deixar apurar, a lume médio, sem deixar secar demais o molho. Depois de apagar o lume, juntar os coentros picados.

Colocar os camarões numa assadeira, regar com o molho e levar ao forno pré-aquecido a 150°, durante 15 minutos.

Acompanhar com batatas secas (ideia de DVC, a quem fica aqui registado o agradecimento). Cortar as batatas em lâminas finas, com mandolina, e deixar duas horas em água com sal e temperos a gosto (ervas, especiarias, molhos fortes, etc.). Escorrer muito bem sobre um pano e dispor em uma camada num prato para ir ao micro-ondas, em potência máxima, durante 2 minutos. Abrir a porta para “refrescar” e aquecer mais 2 minutos, de preferência virando as lâminas de batata. Neste caso, temperar as batatas, antes de irem ao micro-ondas, com bastante alho esmagado com sal grosso, no almofariz.

### **Abrótea cozida ao vapor com aroma de poejo, com molho do caldo engrossado e sopa dos restos com hortelã da ribeira**

Para 2 pessoas. 1 kg de abrótea, inteira com a cabeça. 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura grande, 1 alho francês, 125 g de cogumelos de Paris, 1 folha de louro, 2 c. sopa de azeite, 1 dl de vinho branco, 1/4 pimento vermelho, 1 raminho de salsa, 1 ramo médio de poejo, sal, pimenta branca e preta, 4 grãos de pimenta da Jamaica, um toque de malagueta e de açafior. 2 gemas, sumo de limão, noz moscada. 2 batatas grandes. Hortelã da ribeira.

Cortar todos os legumes, com exceção de parte da cenoura e do alho francês, bem como pimentão, que se corta em juliana muito fina e se reserva. Colocar no fundo da peixeira, com o azeite, o vinho e água ao máximo, sem passar para cima da placa perfurada. Temperar.

Fazer um corte de cada lado do peixe, no sentido do comprimento e temperar com sal e pimenta. Colocar sobre a placa e cobrir com a juliana. Levar a lume forte até fervura, baixar o lume ao mínimo e deixar cozer, 20 minutos. Reservar o peixe e a juliana.

Entretanto, cozer a cabeça em água a cobrir, com muito pouco sal e pimenta branca.

Coar o caldo da cozedura do peixe. Parte, cerca de 3 dl, usa-se para o molho, depois de arrefecido, juntando-se as gemas de ovo, com o sumo de limão e a noz moscada, diluídas num pouco de caldo e mexendo sempre a lume baixo até engrossar.

Com o resto do caldo, mais o caldo da cabeça, misturados em boa proporção a gosto (atenção a que o caldo da cozedura fica muito forte e precisa de pelo menos outro tanto volume do caldo simples da cabeça), e com as aparas do peixe e da cabeça, fazer sopa temperada com hortelã da ribeira.

Servir o peixe em lombo, com a juliana, batatas cozidas e molho. Depois, num prato fundo, uma fatia de pão rústico torrado e a sopa dos restos.

### **Vieiras com orechiette e molho de dois queijos**

Para 2 pessoas. 6 miolos de vieira, azeite q. b., flor de sal, pimenta branca. 200 g de "orechiette" ou outra massa dura e pequena, 1 c. sobremesa de manteiga, 2 dentes de alho, 75 g de parmesão (ou pecorino, ou queijo curado alentejano) e 75 g de mozzarella (ou provola), leite q. b., 1 cálice de moscatel, sal, pimenta preta, noz moscada.

Saltear os miolos de vieiras num fundo de azeite, temperando no fim com sal e pimenta. Reservar. Cozer a massa, ao dente, em água com sal, a ferver bem. Lavar, escorrer e embrulhar em uma c. sopa de manteiga ou de azeite, para não colar. Alourar o alho fatiado muito fino na manteiga, sem queimar. Juntar um pouco de leite e os queijos ralados, a fundir e misturar bem. A gosto, acrescentar também um pouco de gorgonzola. Regar com o vinho, deixar evaporar o álcool e temperar. Ajustar a consistência a molho espesso, com mais leite.

### **Bacalhau escaldado em leite temperado, com migas de batata e espargos mais espinafres salteados**

Para 4 pessoas. 4 postas médias ou 3 grandes de bacalhau de cura amarela, demolido. 2 l de leite, 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, sal, pimenta preta, louro, noz moscada, coentros. 6 batatas, 500 g de espargos verdes, 100 g de chouriço, 3 c. sopa de margarina dietética de cozinha (se quiser prevaricar, e/ou banha), 4 dentes de alho. 400 g de espinafres, 2 c. sopa de azeite, coentros.

Pré-aquecer o forno a 90°. Ferver o leite com a cebola às rodelas finas, o alho fatiado e os temperos, 5 minutos. Colocar as postas de bacalhau numa assadeira, com a pele para baixo, cobrir completamente com o leite (ter mais leite quente se necessário) e o que a ele se juntou e levar ao forno, 75 minutos.

Cortar os espargos a meio, rejeitando a parte mais dura. Cozer em água com sal, escorrer e cortar às rodelas. Cozer as batatas aos cubos grandes, em água com sal, até ficarem muito moles. Escorrer e esmagar com um pisador de legumes. Cortar o chouriço em rodelas finas e fritar lentamente, a lume médio, na banha/margarina, até a gordura ficar bem avermelhada. Rejeitar o chouriço e alourar bem nessa gordura o alho fatiado fino, a lume baixo, cerca de 3 minutos, sem deixar queimar. Juntar o puré de batata, com 2-3 c. sopa do leite retirado da assadeira de bacalhau e misturar muito bem e rapidamente, a lume alto, a incorporar tudo. Baixar um pouco o lume e voltar bem, até ficar consistente. Juntar os espargos, temperar

com pimenta preta e reservar. No fim, antes de servir, aquecer a lume forte, mexendo pouco, mais voltando do que mexendo e formando bolo, até as migas estarem douradas.

Escaldar as folhas de espinafre em água a ferver, 1 minuto. Escorrer, lavar com água fria e voltar a ferver em água com sal, 10 minutos. Escorrer bem, picar grosso e saltar em azeite. Menos de um minuto antes de servir, juntar coentros picados.

Arranjar o bacalhau, escorrido, em pedaços grandes sem pele e espinhas. Servir numa travessa aquecida, em três secções, os pedaços de bacalhau regados com um pequeno fio de azeite virgem extra, os espinafres e as migas de batata.

### **Cataplana de peixe seco de inspiração angolana**

400 g de cacusso seco ou, em alternativa, bacalhau demolido; 2-3 c. sopa de óleo de palma, 1 cebola, 50 g de chouriço (opcional), meio ramo de espinafres, 1 tomate grande, 300 g de palmitos, 1-1,5 dl de vinho branco, 1 folha de louro, 2 c. sopa de amendoim moído, sal, piri-piri a gosto (gindungo). 100 g de farinha grossa de mandioca, azeite, leite, alho, coentros.

Começar por secar o tomate: cortar em rodela, molhar com azeite e secar durante 30 minutos no forno já aquecido a 100°. Escaldar um minuto em água a ferver muito as folhas de espinafres e escorrer. Colocar na cataplana o óleo de palma, o peixe em lascas grandes, a cebola às rodela, eventualmente o chouriço em rodela fina, as folhas de espinafres espremidas e cortadas grosso, o tomate seco, os palmitos em pedaços grandes, os restantes ingredientes. Juntar o vinho branco quente (à falta de marujo de palma ou de caju). Aquecer a lume alto, 15 minutos, agitando a cataplana de vez em quando.

Entretanto, preparar a farofa de acompanhamento. Alourar bem em azeite ou outra gordura a gosto a farinha de mandioca, ligeiramente torrada e fazer pasta grossa, quase seca, com um pouco de leite e com água. Temperar com sal, pimenta, e, no fim, em cru, alho e coentros picados finos.

### **Lombos de cavala à Nantes, com escabeche de funcho e acompanhamento simples de batata e pimentão vermelho**

*Homenagem à minha avó, que inventou umas sardinhas à Nantes, a imitar sardinhas de conserva. Pode parecer estranho, mas é que na época, nos Açores, sardinhas de conserva eram raridade, em comparação com as de atum.*

Para 2 pessoas. 1 cavala ou 4 sardas (cerca de 800 g), inteiras, com as tripas, 1 cebola grande, 4 dentes de alho, 1 cenoura, uma folha de louro, 1 raminho de salsa, sal, pimenta branca em grão, 2,5 dl de vinho branco (1 copo), azeite virgem extra q. b. Para o molho: 1 cebola grande, 2,5 dl de vinho branco, 2-3 c. sopa de vinagre, malagueta, açafior, miolo de pimenta da Jamaica esmagada, rama de funcho (ou aneto). 2 batatas grandes, meio pimentão vermelho.

Escama-se o peixe mas sem tirar a pele e as tripas. No caso de cavala grande, corta-se a meio, longitudinalmente e espalma-se, mantendo a cabeça. Num tacho largo, coloca-se no fundo a cebola, alho e cenoura em rodela fina, com os temperos. Cobre-se com o peixe, rega-se com o vinho e cobre-se completamente com azeite. Tapa-s e leva-se a lume mínimo (a boca mais pequena, no mínimo), 75-90 minutos. O ponto crítico, para finalizar, é quando já só fica azeite, com o vinho desaparecido. Arranja-se o peixe em lombos, sem pele e espinhas. Deixa-se arrefecer. Coar cerca de 1,5 dl do azeite do confitado e alourar a cebola. Entretanto, já ter

preparado uma redução do vinho branco com bastante funcho. Regar o refogado com o vinagre e deixar ferver um pouco, mexendo. Temperar. Juntar a redução com maizena diluída, q. b. Fazer molho bem apurado e ligado, retificando se necessário com água e temperos. Regar com este molho o peixe e deixar arrefecer. Salpicar com rama de funcho.

Servir com batata cozida, às rodelas grossas e com tiras de pimentão vermelho, assado no forno a 120° durante 10-12 minutos (a ficar crocante, já a perder água).

### **Lagosta Thermidor**

*Não há uma versão que se possa dizer canónica desta receita. Se pesquisarem, encontram as mais variadas coisas. Esta é a minha versão, tentando respeitar as descrições mais antigas.*

2 pessoas. 1 lagosta pequena-média. 2 chalotas, 2 c. sopa de manteiga, 2,5 dl de vinho branco, 1,5 dl de fumet, 1 cálice de aguardente, salsa, estragão, pimenta branca. 2 gemas, 1 c. sobremesa de mostarda inglesa ou de Dijon, 1,5 dl de nata, sumo de meio limão, pimenta preta, noz moscada. Queijo ralado.

Cozer a lagosta em água com sal e deixar arrefecer, escorrida. Cortar em metades ao longo do comprimento e retirar a carne e o recheio da cabeça, em separado.

Preparar um molho à inglesa com mostarda. Misturar bem as gemas, a mostarda e as natas. Levar ao lume, baixo, mexendo sempre, até o molho estar bem espesso (ao riscar com a colher, deve manter-se o risco visível). Juntar o sumo de limão e passar para banho de água fria.

Alourar a chalota picada na manteiga, regar com os líquidos, juntar as ervas e o recheio da lagosta e deixar reduzir a metade. Coar e deixar arrefecer.

Juntar os dois molhos e levar a lume baixo, batendo com vara, até molho semi-espesso.

Dispor numa assadeira as metades de casca de lagosta e rechear com a carne, cortada aos pedaços. Regar com molho e cobrir com queijo ralado. Levar a forno alto ou só com o grelhador ligado (ou a salamandra), a gratinar.

Servir com juliana de alho francês escaldada, 1/2 minuto, no caldo de cozer a lagosta.

### **Bacalhau retrabalhado com todos os seus velhos amigos**

4 postas de bacalhau, 200 g de grão de bico já cozido, pimenta branca e preta, 1,5 c. chá de massa de malagueta, 2 gemas, salsa, 1 dl de azeite, 4 c. sopa de vinagre. 1 batata doce grande, 2 cenouras, meio repolho, 2 dentes de alho, 1 folha de louro, sal, azeite.

Demolhar o bacalhau e escaldar em água acabada de ferver, 2-3 minutos, apagando o lume. Passar por água fria e deixar arrefecer.

Entretanto, preparar a marinada, misturando o grão moído num pouco da água de cozer, as gemas, o vinagre, a malagueta e a salsa picada. Levar ao lume, mexendo, sempre baixo, a cozer e ligar, mas sem cozer logo as gemas.

Arrefecer, embrulhar com o bacalhau e deixar um dia no frigorífico. Passar para assadeira, regar com o azeite e assar a 180°, cerca de 15 minutos.

Ripar o repolho, escaldar um minuto em água a ferver, lavar com água fria, cozer durante 10 minutos em nova água com sal, escorrer muito bem (eventualmente secando em pano ou papel absorvente) e saltar em azeite em que se começou por saltar o alho e o louro (que se retira depois).

Cortar a batata em rodela finas e a cenoura em retângulos finos, ao longo do comprimento. Grelhar em chapa untada.

Servir os legumes enformados em aro redondo, por baixo a batata, depois a cenoura, por cima o repolho. Colocar uma posta de bacalhau e usar a marinada assada, batida com mais azeite de alho, para riscar o prato ou regar o bacalhau. Servir com um raminho de salsa.

### **Esparguete com amêijoas**

2 pessoas. 300 g de esparguete, 500 g de amêijoas, 200 g de polpa de tomate, 1 dl de vinho branco, 2 dentes de alho, 2 c. sopa de azeite, sal, pimenta, salsa, açafraão, malagueta.

Deixar as amêijoas em água com sal, algumas horas e lavar em várias águas. Abrir num fundo de água, a lume forte, em tacho tapado.

Alourar o alho laminado no azeite e juntar o tomate, mexendo até cozer. Temperar, menos o sal, juntar o vinho e água de abrir as amêijoas e apurar. Corrigir de sal. No fim, juntar as amêijoas descascadas e reservar.

Cozer o esparguete em bastante água com sal moderado, com um pouco de azeite, a lume forte, ao dente (7-9 minutos). Escorrer. Misturar o molho, imediatamente antes de servir.

### **Lombos de cantaril com espuma de marisco, limão e estragão**

2 pessoas. 1 cantaril com cerca de 700-800 g, 2 batatas grandes, um pé grande de brócolos, azeite, 2 dl de caldo de marisco, 2 ovos, ½ limão, 1 dl de leite, noz moscada, pimenta preta e branca, estragão.

Arranjar os lombos do cantaril e aproveitar a cabeça e a espinha para caldo (“fumet”). Dar cortes cruzados na pele. Molhar com sumo de limão e guardar no frigorífico, enquanto se prepara o resto. Na altura, levar a frigideira grande siliconada, com um fundo de azeite e brasear, com a pele para baixo, temperando com sal e pimenta quando o peixe já está relativamente cozido.

Cortar as batatas às rodela de cerca de 5 mm de espessura e colocar sobre papel de alumínio untado, sobre o tabuleiro do forno. Polvilhar com sal, pimenta e um toque de gengibre, regando com um fio de azeite. Levar ao forno, a 150°, até estarem praticamente cozidas, ligar só o grelhador para tostar bem. Secar em papel absorvente. Cozer os brócolos, ao vapor.

Misturar bem as gemas com o sumo de limão e parte do caldo, mais a noz moscada e as pimentas. Levar a lume baixo, mexendo sempre com varas, até a mistura engrossar. Acrescentar o resto dos líquidos, por partes, continuando sempre a bater, a fazer espuma. Temperar com o estragão picado.

Empratar. Um lombo com a pele para baixo, enfeitado num extremo com três alcaparras. No outro, a derramar para o prato, a espuma. Brócolos e batatas. Um rabanete aberto em flor, aos gomos.

## *Aves e caça*

### **Empadão de pato**

1 pato com miúdos, 100 g de margarina dietética de cozinha, 2 dl de vinho branco, 1 dl de vinho do Porto, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 alho francês, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa e 1 de alecrim, sal, pimenta preta, 2 cravinhos. Para o puré, 6 batatas, leite, 1 c. sopa de manteiga, 2 c. sopa de natas, sal, pimenta, noz moscada, 1 gema de ovo.

Cozer o pato, inteiro, com os miúdos, durante 20 minutos, em caldo de água com o vinho branco, a cebola espetada com os cravinhos, o alho esmagado, com a pele rosada, a cenoura às tiras ou rodela, o alho francês às rodela grossas (pode ir com a rama verde), o louro, as ervas e os temperos. Passar para uma assadeira, barrar com a margarina, regar com o vinho do Porto e assar durante 20 minutos, regando com frequência o pato com a gordura de assar

Fazer o puré de batata com uma c. sopa de manteiga (ou da gordura de assar o pato), leite q. b., as natas, e, a gosto, com um pouco do fígado moído. Temperar com sal, pimenta preta e noz moscada. No recipiente de servir, colocar uma camada de puré, cobri-la com o pato desfiado, sem pele nem gorduras, e cobrir com outra camada de puré. Pincelar com a gema de ovo e levar a gratinar, só até dourar.

Acompanhar simplesmente com alface - ou chicória ou eruca (assim se chama em bom português a rúcula/rúcula) - ripada e ligeiramente temperada com sal e um pouco de azeite virgem. Opcionalmente, também com tomate miniatura confitado: cozer os tomates durante 15 minutos, em lume brando, completamente cobertos com azeite temperado com orégãos e pimenta da Jamaica.

Também se pode transformar numa boa empada.

### **Pato empadado em cuscus ilhéu**

*Aviso logo: não é o cuscus genuíno, por razões que explico em nota na página de gastronomia. Quem tiver uma panela para cuscus, obviamente que o fará como se deve.*

Preparar o pato como na receita de empadão de pato. Para o cuscus:

500 g de cuscus, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, 2 folhas de hortelã, 1 raminho de segurelha (opcional), sal e pimenta preta.

Fazer caldo com os legumes - a cebola picada grossa, o alho esmagado e a cenoura às tiras ou rodela - e temperos, até bem cozidos os legumes. Coar completamente e juntar ao caldo os cuscus, a cozerem em lume muito baixo até estarem ao dente, mas nunca em papa. Escorrer no passador e escorrer ainda mais, num pano.

Acabar como na receita do empadão de pato e guarnecer com legumes salteados, a gosto.

### **Empadão de pato com puré de feijão branco e batata doce**

*Preparar o pato como na receita de empadão de pato. Para o puré:*

500 g de feijão branco, 1 batata doce grande, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 2 c. sopa de sumo de laranja, 4 cravinhos, sal e pimenta preta.

Demolhar o feijão, de véspera. Cozê-lo em água, com a cebola espetada com os cravinhos, o alho e os temperos. Escorrer bem. Cozer a batata doce, com sal e pimenta, e esmagá-la. Fazer puré com o feijão moído, a batata doce, os miúdos do pato, o sumo de laranja, 1 c. sopa do molho de assar o pato. Se necessário, usar um pouco do caldo de cozer o pato. Acabar como na receita de empadão de pato.

## **Codorniz assada em papelote, com repolho sobre "rösti" de batata doce e com cenouras glaciadas**

Para 4 pessoas. 8 codornizes, sal, pimenta, 3 c. sopa de azeite, 3 c. sopa de banha, ½ cabeça de alho, 1 folha de louro, 1 cálice de aguardente, sal, pimenta preta. Marinada. 2 dl de vinho branco, 1 c. sopa de vinagre, salsa, tomilho, 3 cravinhos. Repolho: meio repolho (500 g), 1 batata grande, 4 c. sopa de azeite, 2 dentes de alho, 1 folha pequena de louro, 1 c. chá bem cheia de farinha, 2 c. sopa de nata, sal e pimenta branca. Rösti. 2 batatas doces grandes, 4 c. sopa de banha, 50 g de bacon, sal, pimenta preta.

Limpar e lavar as codornizes, esfregar com sal e pimenta preta e deixar de véspera na marinada. Saltear durante 1 minuto de cada lado, em azeite e banha, com ½ cabeça de alho inteira, ligeiramente esmagada e 1 folha de louro. Flamejar com a aguardente e regar com a marinada. Passar para lume baixo e deixar estufar durante 3 minutos. Embrulhar cada codorniz num papelote untado de papel de alumínio e com 1 c. sopa de vinho branco e umas gotas de sumo de limão. Assar no forno, a 170°, durante 30 minutos.

Rösti. Cortar as batatas doces em raspas gradadas. Temperar com sal e pimenta. No fundo de uma frigideira, derreter banha de porco e alourar bacon em cubos muito pequenos. Retirá-los e juntar a batata. Comprimir bem, tapar a frigideira e deixar fritar. Servir invertido, com o lado mais frito para cima.

Repolho. Usar de preferência repolho pequeno, redondo e firme. Escolher folhas interiores do repolho, removendo ao máximo os talos. Picar fino. Escaldar 1 minuto em água com sal, já a ferver. Passar para nova água já a ferver, com uma batata, sal e pimenta e deixar cozer até o repolho estar bem tenro, cerca de 15 minutos. Remover o repolho e passar alguns minutos por água fria corrente. Aquecer o azeite com os alhos pisados, e o louro, até alourarem mas sem queimar. Remover os alhos e o louro. Juntar o repolho ao azeite, envolver com a farinha e saltear em lume forte, durante um minuto, Acrescentar a nata e continuar a saltear, em lume alto, mexendo com frequência, até consistência de esparregado. Escorrer do líquido que ficar.

Cenouras. Cortar as cenouras às rodelas grossas ou, melhor, torneá-las. Escaldar em água já a ferver, com sal, durante 2 minutos. Derreter 4 c. sopa de manteiga e juntar 1 c. sopa de açúcar e 1 c. sopa de vinagre. Saltear as cenouras, mexendo, até cozidas ao dente e bem embrulhadas no glaciado.

Molho. Fazer roux louro com 1 c. sopa de manteiga e 1 c. sopa de farinha. Incorporar aos poucos o molho do estufado, passado e um pouco desengordurado. Juntar 1 cálice de madeira e deixar evaporar o álcool. Acrescentar caldo de aves quanto baste para molho e temperar com sal, pimenta preta (só se necessário para rectificar o tempero do caldo), 2 cravinhos, tomilho.

Em pratos individuais: à margem, 1 bolacha de rösti de cerca de 8 cm, coberta com repolho, cenouras e molho. Em jantar de amigos: uma travessa redonda com o rösti ao centro coberto com o repolho, rodeado pelas cenouras, molho numa molheira. Em ambos os casos, os papelotes são servidos á parte, espetados com um pequeno ramo de salsa, para os convidados não terem de passar o alumínio para o prato.

## **Supremos de galinha do campo barrados com crocante de queijo fresco, sobre picado de nabiças a derramar de tomates confitados**

1 galinha do campo, 1 cebola grande, 2 dentes de alho, 1 cenoura, 1 talo de alho francês, casca de ¼ de limão, sal, 6-8 grãos de pimenta preta, 4 cravinhos espetados na cebola, 1 ramo pequeno de salsa, 2,5 l de água de nascente. Pasta do crocante: 1 queijo fresco (200

g), 2 c. sopa de nata, 1 c. café de mel, sumo de limão, sal, pimenta preta moída, 1 ponta de molho de piri-piri. Picado: 1 molho de nabiças (500 g), 3 c. sopa de azeite, 1 c. sopa de miolo de pão de milho muito bem esfarelado, sal e pimenta branca. Tomates. 2 tomates grandes, 3 c. sopa de azeite extra virgem para a vinagreta e azeite de 2º q. b. para o confitado, 1 c. sopa de vinagre balsâmico, 2 dentes de alho, sal, pimenta preta moída, 1 haste de salsa. Molho. 1 c. sobremesa de manteiga, 1 c. sobremesa de farinha, 1 dl de caldo da galinha, o fígado cozido, 2 ovinhos da galinha, 1 cálice de verdelho, Biscoitos, Madeira ou Pico, ½ cálice de sumos (mistura de 1/3 de sumo de limão, 1/3 de sumo de lima e 1/3 de sumo de laranja).

Cozer a galinha com os legumes e os temperos, durante 10 minutos. Cortar o peito e desossar as coxas, para fazer 4-6 supremos. Continuar a cozer o resto da galinha e os miúdos, mais 30 minutos. Reservar o fígado e os ovos. Em alternativa, usar a galinha da receita anterior.

Levar os supremos ao forno, a 170º, sobre tapete de plástico siliconado, a secar e alourar ligeiramente. Esfregar o lado superior dos supremos com um pouco de farinha e sacudir o excesso. Cobrir com a pasta, espremida à mão para escorrer o excesso de líquido. Queimar com maçarico, só até ficar crocante, limpando o líquido que tiver sobrado. Em alternativa, colocar no tabuleiro ou grelha do forno com salamandra, sobre folha de alumínio untada com manteiga e levar a gratinar, cerca de 5 minutos, verificando o tempo certo para fazer crocante alourado mas sem queimar.

Tomates. Cortar os tomates em 3 gomos cada, esvaziar e lavar as sementes. Untar bem os tomates com uma vinagreta de azeite, vinagre balsâmico, alho picado muito fino, sal, pimenta e salsa muito picada. Deixar no frigorífico 1-2 horas. Cobrir completamente com azeite, num tacho, e levar a lume muito baixo ou banho-maria, durante 10 minutos.

Picado. Arranjar as folhas de nabiças (também podem ser acelgas) e escaldar durante 1 minuto em água com sal, já a ferver. Passar para nova água já a ferver e deixar cozer, cerca de 8-10 minutos. Passar alguns minutos por água fria corrente. Escorrer e picar as folhas, bem grosso. Aquecer no azeite, envolver com a broa ralada e saltear em lume forte, durante um minuto. Escorrer do líquido que ficar.

Molho. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer bem a lume médio, para roux louro. Moer bem no caldo os ovinhos e o fígado. Deixar amornar o roux e juntar o caldo misturado, em quantidade a gosto, em relação ao sabor do fígado, o vinho verdelho e o sumo. Misturar bem e voltar ao lume, com água, para consistência de aveludado. Rectificar de sal e pimenta.

Empratar um gomo de tomate, com o picado de acelgas a derramar. Sobre isto, um supremo. À volta, o molho. A um canto, duas ou três azeitonas pretas descaroadas e recheadas com um pedaço de noz.

### **Costeletas de pato com molho de pimenta verde em nata azeda**

1 kg de costeletas de pato, 1 dl de vinho moscatel, 1 cálice de aguardente, 3 c. sopa de manteiga, 2 dl de nata, 1 iogurte natural, 3 dentes de alho, 1 folha de louro, 1 c. sobremesa de boa mostarda de Dijon (não uso outra!), sal, 15 grãos de pimenta verde.

Esfregar bem as costeletas com o vinho e deixar umas horas no frigorífico. Escorrê-las muito bem, colocá-las numa frigideira larga, sem se sobreporem, regar com a aguardente e flamejar. Acrescentar a manteiga e fritar, de um lado e de outro, rapidamente, temperando com sal. Remover as costeletas e alourar o alho laminado, juntando a folha de louro. Rejeitar tudo isto e parte da gordura, sem descolar o fundo. Desglaciar com o vinho e juntar a nata, o iogurte e a pimenta. Deixar ferver, mexendo bem, a lume médio-baixo, durante alguns minutos, até o

molho estar encorpado. Fora do lume, misturar bem a mostarda. Juntar as costeletas, a aquecer. Servir apenas com batatas fritas.

### **Empada de galinha com pergaminhos da Praia da Vitória**

*Esta receita é uma improbabilidade, resultou de um momento na minha cozinha. Apeteceu-me fazer uma das especialidades de família, a galinha de molho de perdiz (“O gosto de bem comer”, pág. 281). A galinha coze um pouco num bom caldo de galinha, preparado antecipadamente com mais galinha. Depois vai a assar e do molho do assado só se aproveita parte. Que desperdício! Resultado: fiquei com uns bons nacos de galinha da canja, miúdos, canja, molho de assar. Com isto e mais alguma coisa, resultou uma boa empada, com a massa quebrada também da tradição familiar.*

1/2 galinha com miúdos, cozida, 2 dl da canja respectiva, 3 c. sopa de gordura de assar bem outra galinha, 200 g de cogumelos (boletos, mas se não houver, paciência), 2 c. sopa de manteiga, 4 c. sopa cheias de farinha, 1 dl de vinho da Madeira ou verdelho açoriano, 2 c. sopa de nata, 2 gemas, 3 grãos de pimenta da Jamaica, noz moscada, sumo de limão. Massa. 250 g de farinha, 60 g de manteiga (4 c. sopa), 60 g de banha, 1 c. sobremesa de açúcar, 1 c. café rasa de sal (a gosto), 2 ovos.

Cortar os restos de carne de galinha e de miúdos, exceto um fígado, em cubos pequenos. Cortar os cogumelos às lascas grossas e alourar na manteiga, em lume médio, regando com um pouco de sumo de limão e mexendo sempre.

Derreter a gordura de assar a galinha e voltear bem com a farinha, mexendo sempre, para roux. Entretanto, aquecer a canja. Depois de arrefecido o roux, juntar o caldo e a gordura dos cogumelos e misturar muito bem. Juntar as gemas, as natas e os temperos, com um fígado esmagado. Levar outra vez ao lume, baixo, mexendo, até ferver, mantendo durante dois minutos. Juntar as carnes e os cogumelos e dar algumas voltas, durante meio minuto. Reservar.

Juntar os ingredientes da massa e amassar bem. Formar uma bola e deixar descansar, pelo menos 1 hora. Espalmar bem fino (cerca de 2 mm) sobre farinha, com rolo bem polvilhado com farinha. Forrar uma forma untada, rechear e cobrir com uma tampa de massa, deixando uns furos para respirar. Levar ao forno, a 200°, preaquecido. Fica mais bonito à vista, embora não seja indispensável, pincelar a tampa da empada com gema de ovo.

### **Galinha recheada classicamente simples**

1 galinha ou frango do campo, com 1,8-2 kg e com miúdos. 1 cebola, 4 cravinhos, 1 raminho de salsa, sal, 10 grãos de pimenta preta, água de nascente q. b. 200 g de pão rústico, 3 c. sopa de manteiga, 1 cebola pequena, 200 g de cogumelos, de preferência boletos, 2 ovos, 150 g de pasta de fígado de ganso ou de pato, simples ou, quando muito, temperada com vinho do Porto. Molho. 2 c. sopa de manteiga, 2 c. sopa de farinha, 1 cálice de vinho do Porto, 1/2 limão, 1 c. café de folhas de tomilho (tenho-as frescas no jardim, mas não há mal em usá-las comerciais).

Fazer canja com os miúdos, a cebola picada com os cravinhos, a salsa, sal e pimenta preta. Coar e reservar o fígado.

Desfazer o pão em pedaços pequenos e embeber em canja, só a amolecer. Ao fim de meia hora, alourar na manteiga a cebola picada muito fino, juntar 80 g de cogumelos laminados grosso e dar umas voltas. Acrescentar o pão, escorrido e os ovos batidos e mexer muito bem,

a lume forte, até secar e começar a fazer crosta no fundo do tacho. Corrigir o tempero de sal e pimenta preta. Fora do lume, misturar muito bem com a pasta de fígado.

Esfregar a galinha com sal e pimenta preta, rechear com a pasta de pão e tapar com folha de alumínio o que ficar à vista de recheio (melhor, coser com linha de cozinha, a tapar). Colocar numa assadeira, untada, cobrir com lascas de manteiga, regar com um pouco de vinho branco e assar em forno a 200°, pré-aquecido, regando frequentemente com o molho.

Alourar bem em manteiga, com um fio de sumo de limão, o resto dos cogumelos, inteiros. Temperar ligeiramente com sal e pimenta.

Para o molho, fundir a manteiga e alourar a farinha, mexendo sempre. Fora do lume, juntar o fígado esmagado e misturar muito bem. Voltar a lume médio e acrescentar aos poucos, a incorporar bem, o vinho do Porto, o sumo de limão, 2 dl de canja, o tomilho. Rectificar a espessura e o tempero.

Para servir, remover o recheio, sem o desfazer, e cortar às fatias. Colocar a galinha numa travessa guarnecida com as fatias de recheio e com os cogumelos salteados. Numa molheira, à parte, o molho.

### **Lebre com feijão branco, à minha moda**

*Com uma oferta de caçador, decidi não inventar e ir pela tradição. Simplesmente, nunca encontrei receita padronizada. Boas recolhas de cozinha alentejana mostram diferenças por vezes notórias. Assim, sinto-me no direito de a fazer “à minha moda”, embora com indiscutível raiz alentejana.*

1 lebre com 1,5-2 Kg, 600 g de feijão branco, 1 nabo grande, 125 g de chouriço de carne, 80 g de bacon (ou toucinho fumado, se o conseguir encontrar), 125 g de banha, 3 cebolas, 4 dentes de alho, cominhos, pimenta preta, 1 raminho de salsa, 1 folha de louro, 2 cravinhos. Vinha de alhos: 6 dentes de alho pisados com casca, 1 folha de louro, 2 dl de vinho branco, 1 c. sopa de massa de pimentão, 4 cravinhos, 10 grãos de pimenta preta, sal grosso.

Esfolar a lebre, dando um corte transversal na pele do lombo e puxando com força para um lado e outro. Retirar e rejeitar as vísceras, excepto o fígado, lavar a carcaça e cortar aos pedaços, aproveitando algum sangue que ainda escorra. Deixar de véspera no frigorífico, na vinha de alhos. Dar a cabeça ao Peúgas (deliciou-se, o malandro do gato!).

Demolhar o feijão branco, de véspera. Cozer em água abundante com sal e uma das cebolas picada com os cravinhos, durante cerca de 10 minutos, com cuidado para o feijão não se desfazer. Coar e reservar a água de cozer o feijão.

Refogar na banha as outras cebolas e o alho picados, com o bacon às tiras e o chouriço às rodela, mais a folha de louro. Remover o bacon e o chouriço e conservar, acrescentar os pedaços de lebre escorridos da vinha de alhos e dar algumas voltas, durante cerca de 5 minutos.

Regar com 1 c. sopa da marinada (cuidado, a mais fica agreste!) e um pouco da água de cozer o feijão, com o fígado esmagado, juntar a salsa atada. Tapar o tacho e deixar estufar a lume médio, mexendo de vez em quando, acrescentando água do feijão se necessário, para não queimar. Ao fim de 20 minutos, juntar o nabo cortado em cubos pequenos e deixar cozer mais 10-12 minutos. Juntar o feijão e água de cozer o feijão, o suficiente para molho encorpado (pode-se juntar alguns feijões bem esmagados). Voltar a adicionar parte do bacon e do chouriço, temperar com um toque de cominhos, corrigir de pimenta preta e deixar

apurar, dando voltas suaves, durante 2-3 minutos. Remover o ramo de salsa e a folha de louro antes de servir. Polvilhar com salsa picada.

### **Peitos de pombo estufados com arroz de amêndoas e passas**

4 pombos bravos (ou perdizes). Marinada: 1 cebola às rodelas, 2 dentes de alho esmagados, 1 cenoura às rodelas, 1 folha de louro, 1 ramo de cheiros, sal, pimenta preta, 3 cravinhos, vinho branco a cobrir. 1 cálice de aguardente, manteiga q. b. 1,5 chávenas de arroz basmati, 3 c. sopa de azeite, 4 dentes de alho, 1 folha de louro, 80 g de amêndoa descascada, 80 g de passas, 1 chávena de caldo do pombo, ½ chávena de vinho branco, ½ chávena de água, 1 cálice de licor de anis, 1 c. sobremesa de mel, 1 c. sobremesa de vinagre balsâmico, sal, pimenta.

Separar os peitos dos pombos, sem pele e marinar durante dois dias no frigorífico. Com o resto fazer caldo, com 1 cebola, 1 cenoura e 1 talo de alho francês. Escorrer bem e colocar numa frigideira alta com tampa. Flamejar com a aguardente, retirar da frigideira, que se mantém ao lume para derreter a manteiga e voltar a juntar os peitos. Alourar de um lado e outro, a lume médio-baixo, sem fritar. Juntar a marinada coada, deixar ferver, tapar e manter em lume baixo durante 10 minutos, virando a meio e juntando mais manteiga fresca se necessário. Passar para assadeira, com parte do líquido e levar ao forno, a 190°, regando de vez em quando com o líquido, até um pouco crestados mas não demasiadamente. Ligar e engrossar o molho com a maizena diluída em água, retirando antes parte da gordura se necessário para ligar bem.

Lavar e escorrer o arroz. Refogar em azeite o alho pisado e picado grosso, com a folha de louro. Remover antes de queimar e saltear durante 1 minuto as amêndoas cortadas aos pedaços e as passas. Remover e saltear bem o arroz, até translúcido. Juntar o caldo, o vinho, o licor e a água, temperar e deixar cozer. No fim, juntar as amêndoas e as passas.

Servir a cada pessoa dois peitos cobertos com um pouco de molho, acompanhados pelo arroz e enfeitando o prato com um coração pequeno de alface roxa, temperada com um pouco de flor de sal.

Nota - Pode-se estranhar que não chame a este arroz uma variante do conhecido “arroz à árabe”. É que, sem esse nome, um arroz deste tipo já se fazia na minha família há muitas dezenas de anos, com origem que nunca consegui apurar.

### **Perdiz estufada em vinho de Porto com aveludado suave de aves e fígado**

Para 4 pessoas: 4 perdizes pequenas, 2 dentes de alho grandes, sal marinho, pimenta preta moída a fresco. 4 c. sopa de azeite, 3 c. sopa de manteiga. 1 cebola, 75 g de bacon, 1 cenoura, 1 folha de louro, 1 cálice de aguardente, 2 cálices de vinho do Porto, 1 c. café de folhas de tomilho, 1 c. chá de mostarda de Dijon. Caldo: uma embalagem de miúdos de galinha, 1 cebola pequena picada com 3 cravinhos, 1 talo de alho francês, 1 cenoura pequena, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa, sal, pimenta. Se possível, um talo de alho francês. Aveludado: 1 c. sopa de manteiga, 1 c. sopa de farinha.

Fazer um caldo de aves com os miúdos e os outros ingredientes. Coar e reservar o fígado. Deixar arrefecer e remover a gordura à superfície.

Fazer no almofariz pasta de alho, sal grosso e pimenta preta. Esfregar as perdizes. Aquecer o azeite e a manteiga e alourar as perdizes, de todos os lados, sem queimar demasiado. Remover e, na mesma gordura, refogar a cebola, o bacon em fatias finas, a cenoura em rodelas finas e o louro. Flamejar com a aguardente, juntar o vinho do Porto e temperar com

cravinho e mostarda. Reintroduzir as perdizes e acrescentar caldo suficiente para estufar. Tapar o tacho, baixar o lume e deixar estufar durante 30 minutos, juntando uns golos de água se necessário.

Num tacho pequeno, fazer o aveludado, derretendo a manteiga e juntando, de uma vez, a farinha. Mexer bem, para mistura homogénea. Deixar arrefecer. Juntar 2 dl de caldo, misturar bem e levar suavemente à fervura, para aveludado muito grosso.

Guardar as perdizes à parte, mantendo quentes. Coar o molho do estufado e reaquecer, engrossando com aveludado e um fígado esmagado e temperando com sumo de limão e, opcionalmente, com um pouco de nata.

Acompanhar com uma guarnição suave e clássica, por exemplo puré de batata levado ao forno a gratinar, cenouras torneadas e glaciadas ou cabeças de boletos salteadas.

### **Petisco de frango**

*Dedicado a Jorge Bohm, recordando um fim de tarde na sua herdade.*

1 frango e o seu fígado, 4 c. sopa de banha, 4 dentes de alho, 1 dl de vinho branco, sal grosso. 1 dl de aguardente. Molho: 1 dl de azeite, 1 dl de vinagre de vinho tinto, 6 dentes de alho, 1 ovo, 6-8 hastes de coentros, uma pitada de pimenta da Caiena (ou, melhor, 1 c. sobremesa de massa de malagueta açoriana), pimenta preta, flor de sal, 4 cravinhos.

Fazer pasta com a banha, o alho, o sal grosso. Barrar o frango com esta pasta, entre a pele e a carne e assar, coberto com poucas lascas de banha, molhando com o vinho branco. Regar de vez em quando, podendo-se acrescentar aos poucos umas colheres de água, para não deixar queimar. Deixar arrefecer, retirar a pele, raspar a pasta untada e cortar em pedaços pequenos, às tiras. Colocar numa frigideira, regar com a aguardente e flamejar.

Entretanto, cozer o fígado em água com sal e pimenta preta. Também ferver durante 5 minutos o vinagre com os cravinhos, juntando um pouco de água, a meio, para manter o volume inicial.

Fazer o molho com o azeite, 2 c. sopa do molho do assado, o fígado, o ovo cozido, o alho, os coentros, tudo bem picado, Caiena, pimenta preta moída a fresco, flor de sal se necessário. Juntar vinagre na quantidade adequada, a gosto.

Envolver os pedaços de frango no molho e deixar arrefecer.

### **"Foie gras" alourado na sua gordura com compota de cebola roxa e endívias molhadas com espuma de Porto**

*Devo dizer honestamente que fiz esta entrada com "foie gras" de pato e não de ganso. Noto a diferença, mas o preço é convidativo: €16,29 por 300 g, no hipermercado aqui da zona (Jumbo). A textura e a cor sugerem-me que possa ser uma preparação artificial, de pasta de fígado normal e de gordura de pato, como já uma vez fiz eu próprio. No entanto, se for coisa para fazer em família ou para amigos, a desculparem falta de super-requinte, vai bem. Para 4 pessoas, usei 400 g.*

Cortar o "foie gras" em fatias e alourar na própria gordura, numa frigideira siliconada, a seco, em lume médio, sem queimar. No caso dos sucedâneos industriais, corre-se o risco de as fatias rebentarem. É melhor "assá-las" com maçarico, sobre folha de alumínio.

Para o caldo, cozer miúdos de galinha com uma cebola picada com 4 cravinhos, 2 dentes de alho esmagados, uma cenoura às tiras ou rodela, 1 talo de alho francês às rodela, salsa,

louro, tomilho, um pedaço de casca de limão, sal e mistura de pimentas preta e branca. Cozer durante 30 minutos, escumar a meio e coar.

Folhas de endívia al dente e ao vapor aromatizado: Cortar cerca de 1 cm da base dura de uma endívia, para rejeitar e aproveitar 4 folhas entre a superfície e o interior, folhas limpas mas ainda grandes e rijas. No fundo de uma panela, deitar 1 dl de caldo, um pouco mais de água e sumo de limão. Levar à fervura. Colocar um cesto de cozer a vapor e sobre ele as folhas. Tapar, baixar o lume o suficiente para continuar a fazer bastante vapor mas não secar o líquido e cozer durante 3 minutos. Escorrer e manter quentes.

Espuma:

3 gemas, 2 c. sopa de açúcar, 1 dl de caldo de aves, 1 dl nata, 1 cálice de Porto, estragão, limão a cortar bem o açúcar.

Em banho maria ou em lume muito baixo, aquecer batendo sempre com vara de bater as gemas e o açúcar, até engrossar. Incorporar o resto, excepto a nata, continuando a mexer, mais 5 minutos. No fim, bater bem com a nata. Se se quiser um molho ainda mais espumoso, misturar e servir com o sifão de gás.

Compota de cebola roxa:

800 g de cebolas roxas, 1 dl de caldo de aves, 1 dl de vinho branco seco, 2 dl de água, 2 c. sopa de vinagre balsâmico, salsa e cerefólio picados, 1 folha de louro. 200 g de açúcar granulado, 20 g de manteiga, toques de pimenta preta e pimenta da Jamaica, a gosto, flor de sal.

Cozer as cebolas, picadas grosso, durante 30 minutos, na mistura de caldo, vinho e água, com as ervas e o louro. Coar por rede (melhor por chinês) e separar a cebola e o caldo, rejeitando o louro. Moer bem a cebola.

Levar o açúcar a lume alto, o caldo e o vinagre, e fazer ponto de calda.

Juntar a polpa da cebola e levar a ponto de compota, mexendo sempre (fervilhar baixo, cerca de 20 minutos; cuidado com a tendência da cebola para queimar). Retirar do lume, juntar a manteiga, bater e corrigir o tempero de sal.

Ferver leve mais 10 minutos, mexendo sempre.

Arrefecer e moer com a varinha.

Empratar: duas fatias de “foie gras”, 2 c. sopa de compota, ao lado, uma folha de endívia com a concavidade para cima, cheia com espuma.

### **Caril de galinha à goesa**

*Receita de Lalita Ahmed, “Indian Cooking”, St. Michael’s Cookery Library, afinada com a receita familiar do meu amigo VN, crescido em Goa e possuidor do caderno de receitas da sua velha cozinha.*

Uma galinha de 1,5 kg, 4 c. sopa de óleo, 1 cebola grande. 2 vagens grandes de tamarindo. 6 dentes de alho, 1 rodela grossa de gengibre, 12 grãos de pimenta preta, 8 cravinhos, 10 cardamões, 1,5 c. chá de canela (ou meio pau de canela), 1,5 c. sobremesa de semente de coentro em pó, 1,5 c. sobremesa de cominhos moídos, 2 c. sobremesa de vinagre. 1 c. sobremesa de açafraão indiano, 1 c. chá de piri-piri moído (mais ou menos, a gosto), 4 dl de água, 2 dl de leite de coco, sal.

Descascar o tamarindo e amolecer o interior em água acabada de ferver, durante 15 minutos. Separar a polpa das pevides, à mão.

Esmagar até pasta, num almofariz, o alho pisado, o gengibre pelado e picado, os cardamões, a pimenta, o cravinho, a canela, os cominhos e os coentros, com o vinagre.

Aquecer o óleo num tacho largo e alourar a cebola, picada grosso. Juntar a galinha, aos pedaços, e fritar até alourar ligeiramente, cerca de 5 minutos, virando a meio. Acrescentar a pasta de temperos, dando mais umas voltas, durante 3 minutos, juntando depois o açafraão e o piri-piri, dando mais umas voltas.

Regar com a água e deixar ir à fervura, em lume baixo. Juntar o leite de coco, a polpa de tamarindo, temperar com sal e deixar cozer, tapado, durante cerca de 45 minutos, a lume médio-baixo. Se necessário, para apurar o molho, destapar um pouco a partir dos 30 minutos e aumentar um pouco o lume.

E onde é que se mete aqui o pó de caril?

Nota - com esta receita, os conhecedores apanham-me facilmente numa pequena aldrabice. Leite de coco é coisa que não existe na velha cozinha goesa e o meu amigo em Goa criado VN ainda faz como lá aprendeu em miúdo. Parte-se o coco, rejeita-se a água, raspa-se a polpa, rala-se e incuba-se, fora do lume, com água acabada de ferver. Passa-se por um pano, a deixar sair o "coco ralo", que serve como água de cozer o caril. O resto é mais amassado e passado pelo "passe-vite" - eu passo por chinês - para "coco grosso". Na prática, não noto diferença apreciável para o muito menos trabalhoso uso do leite de coco, que se vende por toda a parte.

### **Cuscus ligeiro com estufado de galinha e legumes**

4 pessoas. 500 g de peito de galinha, 3 dl de caldo de carne, 150 g de cuscus, 3 c. sopa de azeite, 1 cebola, 4 dentes de alho, 1 cenoura, 1 alho francês, 1 tomate grande, 1 curgete, 1 nabo médio, 1 dl vinho branco, 4 c. sopa de amêndoas laminadas, sal, pimenta preta e branca, louro, salsa, tomilho, hortelã, cominhos.

Pôr o caldo no fundo de uma panela com cesto de cozer a vapor e levar à fervura. Colocar o cesto, com o cuscus. Manter a lume baixo mas sempre a fervilhar e a fazer vapor, cerca de 40 minutos, sempre tapado.

Aquecer o azeite e saltar bem a carne cortada aos cubos. Acrescentar os legumes aos pedaços, exceto a curgete e o nabo. Mexer bem, durante 3-5 minutos, regar com o vinho e deixar estufar, tapado, em lume muito baixo, durante 20 minutos. Juntar os restantes legumes, temperar, acrescentar as amêndoas e deixar fervilhar durante mais 20 minutos. Servir sobre uma cama de cuscus.

## *Carnes*

### **Cachaço de porco preto estufado**

1-1,2 kg de cachaço de porco preto, em peça. Vinha de alhos: 6-8 dentes de alho esmagados, 1 folha de louro, 2,5 dl (um copo grande) de vinho branco, 3 c. sopa de vinagre de vinho tinto, 2,5 dl de água, sal grosso, 10-12 grãos de pimenta preta, 4 cravinhos, 1 raminho de salsa, 2 hastes de tomilho, 1 raminho de poejo. 3 c. sopa de banha, 3 c. sopa de azeite, 1 cebola grande ou 2 médias, 1 talo de aipo, 1 c. sopa de massa de pimentão, 1 c. sopa bem cheia de farinha. Opcionalmente, substituir os cravinhos por 6 grãos de pimenta da Jamaica, esmagados (aproveitar só a camada exterior dos grãos).

Deixar a carne de véspera na vinha de alhos, no frigorífico, virando uma vez ou outra. Aquecer bem a banha e o azeite e refogar a cebola, cortada em gomos finos, até acastanhar. Polvilhar com a farinha, envolver e alourar durante um minuto, mexendo. Juntar a carne e a vinha de alhos, ao mesmo tempo. Ao ferver, baixar o lume, tapar o tacho com uma pequena fresta aberta e deixar estufar longamente, acrescentando um pouco de água de vez em quando, se necessário, mas não demais, para manter o molho consistente.

Quando a carne estiver bem estufada, o que se vê picando-a facilmente com um palito, retirá-la e manter quente. Juntar a massa de pimentão e o aipo às rodelas finas. Voltar bem e deixar estufar, mais 15 minutos, a lume baixo, sem deixar secar. Passar o molho por chinês (ou por coador de rede, pressionando bem). Deixar arrefecer até vir ao cima a gordura, a retirar. Reaquecer e corrigir os temperos e a espessura, de molho cremoso.

Polvilhar a carne com uma mistura tipo “gremolata”, de alho, casca de limão e salsa, tudo picado fino, e servir com o molho.

Servir com arroz carolino cozido em duas vezes o seu volume de caldo de carne (mão de vaca, toucinho ou entremeada, cebola picada com cravinhos, alho francês, cenoura, alho pisado, salsa, louro, tomilho, sal, pimenta preta) ou de aves (miúdos, cozidos com os mesmos legumes e temperos) - prefiro o de aves, fica mais suave.

### **Bife com evocação baiana**

*(Desafio de uma velha amiga baiana, há muito residente em Portugal)*

Para cada pessoa. Um bife de lombo, 2 dentes de alho, 4 c. sopa de manteiga, 1 c. sobremesa de folhas de coentro picadas, 1 c. sopa de óleo de palma, 1 c. sopa de leite de coco, 1 c. chá de pasta de malagueta vermelha, sal, pimenta preta.

Espalmar o bife de lombo com uma boa palmada, de cada lado. Preparar o tempero, pisando bem o alho, as folhas de coentro, picadas, o óleo de palma, a pimenta vermelha picante, a pimenta preta. Reservar um pouco desta mistura e, com o resto, barrar os bifos e deixar no frigorífico durante uma hora.

Aquecer bem a manteiga, com o louro, e alourar os bifos, não escorridos, de um lado e outro, até crestados. Temperar com sal, de um lado e outro e fritar até ao ponto desejado. Remover os bifos e manter quentes. Rejeitar a manteiga e o louro, sem o suco de fundo. Flamejar com a cachaça, juntar a água e o leite de coco, agitando bem a frigideira para descolar o fundo. Voltar a aquecer os bifos neste molho.

Entretanto, preparar farofa, temperando com o que se deixou à parte de temperos. Servir os bifos com o molho e a farofa. Opcionalmente, também com batatas fritas.

Farofa (receita do SENAC do Pelourinho, em Salvador). 250 g de farinha de mandioca, grossa, 1/2 dl de óleo de palma (azeite de dendém), 1 cebola pequena, malagueta picante e sal a gosto. Refogar a cebola picada, acrescentar a farinha, dar voltas a ligar bem e alourar a farinha e temperar. Esta farofa é a versão simplificada e básica. Tem variantes, com camarões secos ou com carne seca (charque). No caso deste bife, aconselho esta versão básica.

### **Nacos de porco em vinha de alhos à açoriana, fritos com inhames**

Para 4 pessoas. 1,2 kg de carne de porco (lombo, pá ou perna), 100 g de banha. Vinha de alhos: 1 copo de vinho tinto, 4 c. sopa de vinagre, 5 dentes de alho esmagados, 1 c. sopa de sal grosso, 8 grãos de pimenta preta, 4 cravinhos, 1 c. sopa de malagueta açoriana (na falta, pimenta da Caiena ou piri-piri a gosto, mas sem ficar muito picante), 3 c. sopa de

colorau, 1 c. chá de cominhos, 1 c. chá de erva doce, 1 limão aos gomos e esmagado, 1 laranja, idem. Inhames q. b. para 4 pessoas, conforme o tamanho.

Cortar a carne em pedaços de bom tamanho e deixar dois dias na vinha de alhos.

Numa panela sem gordura, derreter a banha e deixar aquecer bem. Escorrer muito bem a carne, espremendo para sair o máximo da marinada e fritar, em lume alto, mexendo com frequência, até alourar muito bem. Juntar a vinha de alhos coada e ferver, a apurar bem. A meio, se necessário, molhar com um pouco de água.

Limpar muito bem a pele dos inhames com uma escova de arame ou com palha de aço, a ficar bem lisa e sem “pelo”. Ferver, 10 minutos. Escorrer, passar por água fria e transferir para outro tacho já com água a ferver e sal. Cozer, no tempo adequado ao tamanho dos inhames (como banalmente, espetar um palito). Passar por água fria e descascar. Se a escovadela foi forte, até nem é preciso retirar os restos de pele, que dão bom sabor.

A servir, aquecer no micro-ondas só a amornar. Os inhames não são para se comer quentes. Eu até dispensei esse amornar e como-os frios.

### **O meu bife à café**

*Nos últimos tempos, as velhas cervejarias do “bife com molho da casa” têm-se expandido, com muito sucesso, estão em todos os centros comerciais. Na prática, é a recuperação do velho bife à café, embora com a alternativa de outros molhos. Infelizmente, só ainda não vi nesta onda um bom bife à Marrare. Também em desuso a fritura em frigideira de barro, mesmo quando, no fim, o bife vem transferido postumamente para tal frigideira.*

*De forma geral, o que tenho visto é bem honesto e corresponde, com variações legítimas, ao que era a tradição dos bifés lisboetas, que regalavam João da Ega. Quem tiver acesso aos livros, não deixe de ler as receitas de bifés na frigideira e variantes de Olleboma ou o excelente capitulozinho sobre este tema de José Quitério, no seu “Livro de Bem Comer”. Ao menos, esta redescoberta dos bifés lisboetas vai certamente dar cabo de delírios como o de um antigo mestre televisivo (segundo receita fornecida à cantina do meu instituto) de um bife à café com molho encharcado de pó do dito (então não é “à café?”) ou de um bife à Jansen do Império com molho de cerveja preta Jansen (então não é à Jansen?). Também, espero exterminar os horrorosos bitoques e a sua guarnição à portuense de batata frita, arroz e salada, para além do ovo frequentemente com o requinte culinário da clara crua e da gema seca (como é que se consegue, sempre tive curiosidade de saber?).*

*No entanto, admito que coisa tão vaga como o “bife à café” (diga-se, à Portugalia, à Lusitânia, à Nicola, à José Ricardo do meu tempo de estudante, à Império, à Relento, etc.) permite grandes variações, afinal o que sempre deu picante à rivalidade entre cervejarias. Por isto, o meu bife de hoje não faz lei.*

Por pessoa. Um bife da vazia de 200 g (já sou comido em comilância), com 2,5-3 cm de espessura, guardado 2 dias no frigorífico, 3 c. sopa de margarina, 1 c. sopa de manteiga, 1 dente grande de alho, uma folha pequena de louro, 2 c. sopa de cerveja, 1 dl de leite, 1 c. café de maizena, 1 c. chá de mostarda de Dijon, 1 ponta de massa de malagueta, sumo de meio limão, 3 cravinhos, sal, pimenta preta moída a fresco. 2 batatas grandes de variedade Agria.

Aquecer muito bem numa frigideira metade da margarina e selar rapidamente os bifés, de ambos os lados, em lume ao máximo. Temperar de cada lado com sal e pimenta só depois de já frito. Remover os bifés e rejeitar a margarina, conservando os sucos fritos. Acrescentar o resto da margarina e fritar, a lume médio, o alho fatiado e o louro, com os cravinhos. Remover tudo, novamente deixando a gordura e os fundos.

Deixar arrefecer um pouco e molhar com a cerveja, mexendo bem ao lume para diluir os sucos. Juntar a manteiga e o leite com a maizena diluída, a malagueta e sal e pimenta preta a corrigir o tempero. Mexer até consistência cremosa mas não farinhenta, corrigindo com água, se necessário. No fim, com o lume apagado, acrescentar o sumo de limão e incorporar bem a mostarda. Reacender o lume, baixo, para reaquecer os bifés. Servir com batatas fritas aos palitos grossos.

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

*Não há turista ido a S. Miguel que não vá comer o cozido feito na panela enterrada nas caldeiras das Furnas. Provavelmente, ouve gabar a especialidade que é o sabor vulcânico, sulfuroso. Asneira, que sabor a enxofre é óbvia parvoíce e até coisa detestável. Sulfuroso é cheiro e aroma típico de ovos podres ou de tripa mal controlada. O segredo é não levar água e cozer bem fechado a pouco calor durante muito tempo, com muito vapor. É o que reproduz as condições das Furnas.*

*Os ingredientes que uso - conforme os tradicionalistas - são os típicos do cozido micalense, geralmente um pouco mais simples do que os vários cozidos continentais, mas também sem os que se desfazem nestas condições (por exemplo, o chouriço mouro, usado nos Açores no cozido normal). Como habitualmente neste género de pratos, há variantes familiares ou inventadas por restaurantes, conforme os gostos e hábitos. Nem toda a gente usa inhame ou nabo ou frango. O que de todo nunca se usa nos Açores é farinheira ou feijão. Nem se podem cozinhar nestas condições. Quem quiser que os coza à parte, em água.*

Para 4 pessoas: 600 g de carne de cozer (aba grossa ou maçã do peito; em alternativa, chambão e cachaço), 600 g perna de porco, 1 chispe, 4 inhames pequenos (minhotos), ½ repolho (no continente, couve branca), 4 batatas médias, 4 batatas doces pequenas, 2 cenouras, 1-2 nabos (opcional), ½ frango, 400 g de toucinho entremeado, 1 morcela (no continente, morcela de cozer), 1 linguiça micalense ou, no continente, 1 chouriço picante. Sal, pimenta preta em grão. 1 mão de novilho, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1 cenoura, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa, sal, pimenta preta, 4 cravinhos. 1 chávena de arroz carolino, 1 c. sopa de banha, 2 dentes de alho, 1 c. chá de massa de malagueta ou uma pitada de pimenta da caiena, 4 folhas de hortelã.

Forrar uma panela alta com folhas de couve, guardando algumas para cobrir. Colocar às camadas, de baixo para cima, as carnes de vaca e porco, meio chispe, o toucinho, os inhames, o repolho aos gomos, retirando os talos, a batata, a batata doce, a cenoura, o frango cortado em perna, coxa e duas metades de um peito, a morcela e a linguiça/chouriço picante. Temperar com um pouco de sal (cuidado com o sal do toucinho e dos enchidos) e com 10 grãos de pimenta preta e juntar água em quantidade suficiente para um fundo na panela de cerca de 2 cm de altura. Cobrir completamente com o resto das folhas de couve, dobrando-as para os lados e cosendo-as com palitos. Tapar a panela.

Pré-aquecer o forno a 150° (ou forno médio, se a gás). Colocar o tabuleiro do forno no fundo e encher com água acabada de ferver. Introduzir a panela, tapada. Se houver espaço, colocar outro recipiente com água a ferver. Ligar só o aquecedor inferior do forno. Quando a água voltar a fervilhar e a libertar vapor, baixar a temperatura para 100-110° (ou mínimo a gás), aumentando sempre que necessário para manter o forno com vapor ou depois de se acrescentar mais água ao tabuleiro.

Dependendo do forno, deve cozer 5-6 horas. Pode-se ver pela couve, que deve estar muito seca e crestada mas não queimada.

Fazer caldo com a mão de novilho, a outra metade de chispe, a cebola picada com cravinhos, alho pisado com a pele interior, cenoura, louro, salsa, sal e pimenta preta. Refogar

ligeiramente na banha o restante alho, picado. Voltar o arroz lavado e bem escorrido, até ficar translúcido. Molhar com 1,5 chávenas de caldo, temperar, mexer só um pouco, tapar e manter a lume médio até bem cozido mas solto e não empapado (12-14 minutos, dependendo do arroz). Apagar o lume e deixar a incubar, sem mexer, mais 2-3 minutos, a secar.

### **Carne guisada com pimentos padrão**

*Confesso humildemente que, na minha idade e com a experiência gastronómica de que me gabo, nunca me tinha dado para comprar e experimentar pimentos padrão. A vê-los todos os dias no meu supermercado, não resisti, mas perguntei-me o que fazer com eles. Resisti a ir à net, a solução hoje simples. Pareceu-me, em primeiro lugar, que devia ser coisa com alguma rusticidade, nada de um cozinha subtil e de concepção erudita. Dando largas à imaginação, lembrei-me de quiabos, logo de muamba, logo da angolana que tinha comigo para almoço. Mas claro que não ia fazer uma muamba aldrabada com pimentos padrão, tinha que ser coisa só com evocação distante e com maior proximidade com a minha cozinha açoriana. Por isto, as especiarias à primeira vista estranhas, mas afinal parte importante de “todos os temperos” da minha ilha, que vão frequentemente com a carne guisada.*

1 kg de carne de guisar, 4 c. sopa de banha, 50 g de linguiça açoriana ou de chouriço alentejano picante, 4 dentes de alho, 1 cebola, 2 tomates maduros, 250 g de abóbora, 200 g de pimentos padrão, sal, pimenta preta, 1 folha de louro, 1 raminho de salsa atado, massa de malagueta (excepto se os pimentos tiverem dado muito picante ao cozinhado), cominhos, erva doce, cravinho.

Fritar na banha a linguiça/chouriço em rodelas finas, até dar gosto e cor, e remover. Refogar nessa banha, não demasiadamente, primeiro o alho pisado e picado e depois a cebola, picada. Saltear bem a carne, aos cubos, a estalar bem, em lume alto. Juntar o tomate e a abóbora, aos cubos pequenos e os pimentos cortados em quartos ao longo do comprimento, tirando o interior. Molhar com água a cobrir e temperar. Tapar o tacho e deixar guisar a lume médio-baixo.

Antes de servir, remover o louro e a salsa. Acompanhar com batatas em cubos grandes, primeiro semicozidas e acabadas de cozer no molho do guisado.

### **Língua de fricassé à moda antiga da família**

Uma língua de vaca, um copo de vinho branco, 1 dl de óleo, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1,5 c. sopa de farinha, 3 gemas, 4 c. sopa de nata, sumo de meio limão, 6 grãos de pimenta da Jamaica, 1 folha de louro, sal e pimenta preta em grão, noz moscada, salsa.

Arranjar e limpar a língua e cozer inteira em água com o vinho branco, uma c. sopa de manteiga, uma cebola, o alho esmagado com a pele vermelha, pimenta da Jamaica, louro, sal e grãos de pimenta preta, a gosto. Arrefecer a língua, pelar e cortar em fatias. Fritar em óleo estas fatias. Refogar a outra cebola, bem picada e, quando a cebola estiver loura, voltar durante um minuto com as fatias de língua. Polvilhar com a farinha e mexer a alourar bem. 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 e nata e temperar com noz moscada, levando a lume baixo, mexendo sempre, a fervilhar durante um ou dois minutos. para facilitar a preparação do molho, pode-se remover antes a língua e voltar a juntá-la antes de servir, para aquecer. Polvilhar com um pouco de salsa picada (para variar, uso cerefólio ou cebolinho). Acompanhar com arroz branco ou puré de batata.

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

9 isclas médias de fígado de vitela (cerca de 1 kg), 2 c. sopa de banha, 2 c. sopa de margarina dietética de cozinha, 1 copo de vinho branco, 3 dentes de alho, 1/2 c. sopa de farinha, 1 c. sopa de malagueta ou 1 c. café de pimenta da Caiena, 1 c. café de açafior, 4 limões galegos, 1 folha de louro, 1 c. café de cominhos, 1 c. café de erva doce, 4 cravinhos, sal e pimenta preta.

Na falta de limões galegos, 1/2 laranja, 1/2 limão grande, 2 limas.

Deixar de véspera as isclas a marinar em vinho branco, alho pisado, malagueta, sal, pimenta, cravinho, açafior, louro, cominhos e erva doce e o sumo de limão galego. Deixar à parte uma iscla para o molho.

Fritar as isclas e removê-las. Na gordura de fritar, alourar a farinha e juntar a marinada e a iscla pequena que se reservou, cozida em água simples e bem esmagada num pouco da marinada. Juntar água q. b. e deixar apurar. Cobrir as isclas com este molho e servir com batatas cozidas, às rodelas grossas.

### **Pernil fumado acabado no forno em agridoce**

Para 4 pessoas. Dois pernis de porco fumados, 1 kg cada, 2 dl de vinho branco, 6 c. sopa de mel, 6 c. sopa de vinagre de vinho tinto, 1 cebola grande, 2 cenouras, 4 dentes de alho, 2 talos de aipo, 1 c. sopa de ervas picadas (salsa, estragão, cerefólio, tomilho, alecrim), 4 cravinhos, 1 folha de louro, pimenta preta, flor de sal se necessário.

Demolhar os pernis em várias águas, durante 3-4 horas, para perder o sal.

Ferver para caldo, durante 15 minutos, a cebola picada com os cravinhos, o alho esmagado, a cenoura e o aipo às rodelas, 2/3 das ervas e a pimenta, em 1 l de água. Imergir os pernis e juntar água, só a cobrir. Cozer mais 15 minutos, a lume baixo. Coar o caldo e reservar.

Ferver a lume alto 4 dl do caldo e o vinho mais o resto das ervas, até reduzir a metade. Misturar bem com o mel e o vinagre.

Escorrer bem os pernis e levar ao forno pré-aquecido a 200°, em assadeira ligeiramente untada, molhando com esse molho, regando com frequência e virando a meio. Assar durante 30-40 minutos.

Se necessário, no fim, engrossar um pouco o molho com maizena diluída em água e retificar o tempero de sal.

Recomendo um acompanhamento simples de batata. A tradição de acompanhamento de "axe" ou "eisbein" com chucrute, de sabor forte e um pouco áspero, não liga com a suavidade deste agridoce.

### **Alcatra terceirense da minha família**

2,5 kg de uma mistura de carnes, cortadas em pedaços grandes: 3/4 de folha de alcatra (na nomenclatura açoriana, rabadilha) e 1/4 de aba grossa; 1 osso do jarrete com tutano, 2 cebolas grandes, 4 dentes de alho, sal, 12 grãos de pimenta preta, 8 grãos de pimenta da Jamaica, uma folha de louro, 6 c. sopa de manteiga, 250 g de toucinho fumado, hoje bacon (retirando a carne!) e 6 dl de vinho branco verdejo, de mesa, dos Biscoitos. Na falta de vinho dos Biscoitos, 5 dl de branco seco (por exemplo, arinto, de Bucelas) e 1 dl de um generoso meio seco (Moscatel ou Madeira).

Colocar o osso no fundo do alguidar e, 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 água, a cobrir, e assar em forno pré-aquecido a 200° (ou muito alto se forno de gás), juntando um pouco de vinho, se necessário, só até às duas horas de assadura. Nessa altura, retirar o osso, deixando o tutano. Se a carne principal for rabadilha, reservar a camada superior de carne, já bastante assada. Acrescentar mais vinho e água e deixar assar mais cerca de 10 minutos. Mexer a carne, juntando em baixo a que se reservou antes, no caso da rabadilha, e continuar a assar. A partir daqui, só se acrescenta água, se necessário e em pequenas quantidades, e dá-se voltas à carne com alguma frequência (cerca de 20 minutos). Ao fim de algumas horas (quatro a cinco horas, no total!), 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.

### **Mão de vaca gratinada, da minha família**

Para 4 pessoas. 2 mãos de vaca, cerca de 2,5 kg, de preferência dianteiras (opcionalmente 3 de vitela, mas tendo de se ajustar os tempos de cozedura, por se desfazerem mais facilmente), 1 cebola, 2-3 dentes de alho, 1 folha de louro, sal, 8 grãos de pimenta preta, 5 grãos de pimenta da Jamaica, 1 folha de louro, um raminho de salsa. Para o guisado, 3 c. sopa de manteiga (mais correto, hoje, de margarina dietética), 1 cebola, 2 dentes de alho, 1 c. sopa de polpa de tomate ou 1 c. chá de concentrado de tomate, 1 raminho de salsa, sal, tomilho, 8 grãos de pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica, 3 limões galegos (na falta, 1 limão, 1 lima e meia laranja). Tosta ralada.

Em panela de pressão (contra a tradição, mas conservadorismo exagerado é burrice), colocar as mãos e os temperos da cozedura, cobrir com água e cozer durante 30-40 minutos. Remover as mãos e cortar em pedaços de cerca de 3-4 cm de lado. Coar o caldo e reservar. Refogar a cebola picada muito fino, mesmo pisada a fazer pasta, com o alho. Quando alourada, juntar o tomate e os temperos e dar mais algumas voltas, acrescentando depois os pedaços de mão de vaca. Voltar bem, demoradamente, até a pele ficar bem alourada. Acrescentar caldo, sem ficar muito aguado e deixar apurar. Se necessário, ir acrescentando mais uns goles. No fim, juntar o sumo de limão galego.

Passar para assadeira não untada (o molho não permite mais gordura) e polvilhar com tosta ralada. Levar ao forno a 200°, até bem gratinado. Na tradição de família, acompanha-se com puré de batata com azeitonas e com fatias de pão frito. Também fica muito bom com uma coroa de puré, consistente, na assadeira, regada com caldo da mão de vaca e também polvilhada com tosta ralada.

### **Galantina de mistura de carnes**

500 g de peito de frango do campo, 250 g de perna de porco, 100 g de bacon com pouca gordura, 100 g de cogumelos, 2 ovos batidos, 50 g de pevides de abóbora descascadas, 125 g de pasta de fígado de pato, 1 cálice de Biscoitos Chico Maria semi-seco (ou o equivalente Madeira, ou mesmo Moscatel), sal, 8 grãos de pimenta preta, 5 grãos de pimenta da Jamaica. Pele de uma galinha ou de um frango do campo.

Para o caldo. A carcaça do frango, partida (ou miúdos), 1 cebola picada com 4 cravinhos, 2 dentes de alho esmagados, 1 cenoura, 1 alho francês às rodelas, 1 talo de aipo com rama, sal, louro, salsa, tomilho, pimenta preta. 5 dl de geleia de carne (caldo de cozer mão de vaca,

temperado, se necessário acrescentado com mais gelatina em folha, cortada aos quadrados, amolecida em água fria e derretida no caldo quente).

Moer e misturar em pasta todos os ingredientes, com os temperos, exceto os cogumelos e o bacon, que se cortam em cubos pequenos. Entretanto, fazer o caldo, fervendo durante 30-45 minutos (pode-se cozer ao mesmo tempo os legumes e a pasta, mas ocupa muito espaço na panela, pelo que é preferível fazer antes o caldo e coar). Revestir o fundo de uma forma alta (por exemplo, uma terrina de carnes ou uma forma retangular de bolos), muito ligeiramente untada com óleo, com uma camada de cerca de 1 cm de altura de geleia de carne clarificada e levar ao frigorífico, para solidificar. Entretanto, moldar à medida dessa forma, mas deixando bom espaço aos lados, a pasta de carne envolvendo bem os cubos de bacon e cogumelos, forrando o exterior com um resto de pasta. Embrulhar com a pele de galinha, bem fechada com linha de costura/cozinha, ou com um pano humedecido, atar bem e cozer no caldo, a lume baixo, durante 40-50 minutos, conforme o lume.

Para clarificar a geleia, juntar ao caldo da mão de vaca 2 claras de ovo batidas ligeiramente e as respetivas cascas, bem esmagadas. Levar à fervura, mexendo, e cozer durante cerca de 15-20 minutos. Coar por pano ou papel de cozinha.

Retirar a galantina do forro de pele e espremer um pouco, para desengordurar. Embrulhar num pano, atar novamente e deixar arrefecer sob uma placa dura com um peso (250-300 g; não pressionar demais, para não ficar seca), para dar consistência e dimensionar de forma a ficar na forma com 5-10 mm de folga aos lados. Preencher este espaço com geleia liquefeita e clarificada, cobrir com mais geleia e deixar solidificar, no frigorífico. Retirar meia hora antes de servir e desenformar.

Acompanhar a gosto. Quando fiz esta receita, acompanhei simplesmente com espargos verdes cozidos ao dente, com um toque de alho e um raminho de poejo, e arrefecidos, mais ovos de codorniz cozidos ligeiramente embrulhados em molho supremo frio.

### **Carne "assada" da minha família**

*Como se vê pela receita, justifica-se que tenha escrito assada entre aspas. De facto, é uma carne estufada em peça. É curioso que, só há pouco tempo, soube que na velha tradição angolana da minha morena, também era assim que se "assava" carne.*

750 g de carne de vaca para assar (na minha família, tradicionalmente, chã-de-fora, no continente chamada pojadouro). 1 cebola grande, óleo, 600 g de batata, de preferência, na época, batatinha nova. Vinha de alhos: 2 dl de vinho branco, 1 dl de água, 1 cabeça de alho bem esmagada, sem retirar a pele, 1 folha de louro, sal grosso, 10-12 grãos de pimenta preta, 6 grãos de pimenta da Jamaica (e, adição minha, não convencional, um raminho de tomilho)

Deixar em vinha de alhos a peça de carne a assar, um ou dois dias, no frigorífico. Numa panela grande (ou num tacho, mas tendo que se corrigir a temperatura e os tempos de confeção), cobrir o fundo com óleo, colocar a peça de carne, bem escorrida e estalá-la muito bem, de todos os lados, em lume forte. A meio, quando a carne está semi-alourada, juntar a cebola, cortada aos gomos. Depois, só no fim, a vinha de alhos. Tapar a panela deixando uma fresta aberta e baixar o lume, entre mínimo e um pouco mais alto, controlando o lume e a fresta para fervilhar sempre o molho, a evaporar lentamente, com bastante vapor para cozinhar a carne, mas sem secar. Ir vigiando com frequência, juntando uns goles de água para o manter sempre apurado. Quando a carne estiver praticamente cozida (45-60 minutos; enfiar um palito e verificar se vem relativamente seco), retirá-la e mantê-la quente, apurar o molho e juntar as batatas novas muito pequenas ou cubos de batata. Nesta altura, a cebola

deve estar já acastanhada e a desfazer-se. Deixar cozer. A quantidade de molho deve ser a suficiente para rosar bem as batatas, até ficarem com cor acastanhada, mas não quantidade demasiada que deixe as batatas mais cozidas que rosadas. Se necessário, no fim, juntar só um pouco de água, o suficiente para homogeneizar o molho, para não ficar só gordura. Servir a carne às fatias, acompanhada com as batatas e o molho.

### **Escalopes de "foie gras" com espargos brancos e morchelas, espuma suave com toque de Porto e laranja**

1 bloco de 250-300 g de "foie gras" de pato, 12 espargos brancos, 15-18 g de morchelas ("morilles") secas, 3 gemas, 2 c. sopa de açúcar, 1 cálice de Porto, 1 dl de natas, sumo de meia laranja, manteiga, limão, salsa, cebolinho, sal, pimenta preta.

Incubar os cogumelos em água quente mas não a ferver, a cobrir bem, durante pelo menos 15 minutos. Saltear os espargos lavados e escorridos, brevemente, sem tostar, em manteiga (se limitação médica, margarina dietética de cozinha) e um pouco de sumo de limão. Deixar repousar até aquecer no momento de servir, escorrendo. Escorrer as morchelas e saltear em manteiga, depois também com sumo de limão, sal, pimenta, noz moscada e as ervas. Estufar a lume baixo, até bem esponjosas e cozidas. Para o molho (sabaião ou espuma, como quiserem chamar), usar um banho maria ou um tacho com pega longa que permita controlar a exposição ao lume. Aquecer em lume muito baixo ou banho maria as gemas com o açúcar e 2 c. sopa de água, mexendo forte e constantemente com varas, até engrossar, mas sem cozer. Juntar os sumos, de meia laranja e meio limão, o Porto, o fundo de estufar as morchelas e acrescentar cerca de 4-5 c. sopa (6 cl) da água de inchar as morchelas. Temperar com pimenta e corrigir de sal. Fervilhar durante 5 minutos, mexendo. Juntar as natas e bater forte. Apagar o lume e deixar repousar até servir. Cortar o "foie gras" em escalopes de cerca de 1 cm de espessura e fritar em frigideira com um mínimo de manteiga, 30-45 segundos de cada lado, conforme a consistência do "foie gras". Embeber bem em pano ou papel absorvente, servir com os espargos e as morchelas entretanto reaquecidos, regar com o molho também reaquecido enquanto batido fortemente com vara.

### **Carne de porco com lapas**

600 g de lombo de porco, 750 g de lapas congeladas, 1 dl de vinho branco, 2 c. sopa de banha (ou de azeite, para quem for rigoroso em dietética), 3 batatas doces, 1 molho pequeno de nabiças, 1 c. sobremesa de massa de pimentão, 1 c. sobremesa de massa de malagueta, 3 dentes de alho, sal, pimenta, louro, limão, 1 c. chá de mel, 1 c. chá de vinagre, salsa.

Cortar a carne em cubos grandes e marinar com massa de pimentão, massa de malagueta, alho pisado em sal, pimenta. Descongelar as lapas num fundo de vinho branco. Cortar as batatas doces em cubos grandes, alourar em azeite e glaciá-las com o mel e o vinagre. Escorrer e reservar. Escaldar as folhas de nabiça em água a ferver, 1 minuto, escorrer e lavar com água fria. Voltar a cozer, até ao dente.

Aquecer a banha (margarina dietética, azeite) e fritar bem a carne, escorrida. Juntar as lapas, o seu molho e o resto da marinada da carne. No fim, misturar a batata doce, a salsa picada e ajustar a consistência do molho, grosso mas líquido. Ajustar o tempero. Servir com as nabiças e com gomos de limão galego ou de limão.

### **Massa preta com lascas de porco perfumadas**

Para 2 pessoas. 250 g de lombo de porco, azeite, 3 dentes de alho, salsa, louro, 1 dl de vinho branco, sal, pimenta preta, cravinho. 200 g de “penne” preto (com tinta de choco), 1 dl de nata, 2 c. sopa de nozes raladas, limão, 14-20 azeitonas pretas descaroçadas, sal, pimenta preta, salsa picada.

Cortar a carne em lascas pequenas e finas. Deixar a marinar no vinho com o alho esmagado, o louro, a salsa e os temperos. Escorrer muito bem e secar em pano ou papel. Fritar rapidamente num fundo de azeite, a lume forte, mexendo sempre.

Cozer a massa ao dente, em água com sal, a ferver bem. Lavar, escorrer e embrulhar em 1 c. sopa de manteiga ou azeite. Aquecer a nata, as nozes, os temperos, com as azeitonas cortadas em fatias. Regar com sumo de limão e envolver a massa. Juntar a carne, escorrida.

### **Turnedó com foie gras sobre tosta de míscaro, com batatas aleitadas e cenourinhas glaciadas**

750 g de lombo (parte média), 4 fatias de presunto de Parma, leite q. b., manteiga. 4 fatias grossas de foie gras (para economizar, de pato), 1 cálice de aguardente, 2 chalotas, 1 míscaro (na falta, pleurotos), 4 fatias de pão de trigo, branco mas rústico, 750 g de batatas, 150 g de cenouras miniatura, 70 g de queijo ralado, alho, louro, sal, pimenta preta, noz moscada, tomilho, limão.

Deixar o presunto um dia no frigorífico em leite com um toque de açúcar. Escorrer, secar em papel absorvente e cortar em fatias de 3 cm de largura.

Cortar a carne em turnedós grossos, de cerca de 3 cm de espessura. Forrar de lado com uma fatia de presunto, à medida e atar. Fritar em manteiga (ou margarina dietética de cozinha), temperando com sal e pimenta preta quando já um pouco frita de cada lado.

Cortar o foie gras em fatias grossas e saltear a seco ou queimar com maçarico. Flamejar com aguardente.

Alourar as chalotas em manteiga e juntar o míscaro picado, salteando bem, temperando com pimenta preta, noz moscada, sumo de limão e tomilho. Escorrer e pisar no almofariz, com parte do molho, a fazer pasta.

Saltear as cenourinhas, cerca de 5-7 minutos mexendo sempre, em água a cobrir com a manteiga, o açúcar e o vinagre.

Descascar as batatas e cortar em rodela finas. Ferver o leite com o alho esmagado e o louro, Coar. Colocar as batatas numa assadeira, embebidas em leite, temperadas com sal, pimenta preta e noz moscada e cobertas com queijo ralado. Levar ao forno a assar e gratinar.

Servir um turnedó desatado, sobre uma tosta barrada com a pasta de cogumelos e coberto com uma fatia de foie gras. Acompanhar, uma dose de batatas, um montinho de cenouras miniatura, num prato decorado com demi-glace enriquecido com vinho do Porto.

Em alternativa às cenourinhas, couves de Bruxelas.

### **Wellington açoriano de galinha com fricassé de legumes**

4 peitos de galinha (mais adequados a dose individual os de frango do campo), 2 dl de vinho dos Biscoitos (ou um Madeira semi-doce), tomilho, pimenta da Jamaica a gosto, um toque de gengibre ralado, casca de limão. 4 c. sopa de manteiga, sal, pimenta preta. Crocante: 2 bolos lêvedos, casca de laranja raspada, um toque de canela, um pouco de chocolate preto raspado. Massa folhada. 2 caiotas, 2 tomates pelados, 1 pimento amarelo.

2 c. sopa de manteiga, 2 c. sopa de farinha, 5 dl de caldo de galinha, 4 gemas, 2 dl de nata, sumo de ½ limão, noz moscada.

Marinar os peitos de galinha, de véspera, escorrer e secar. Saltear em manteiga ou margarina dietética de cozinha, sem cozer completamente, temperando de cada lado com sal e pimenta preta.

Preparar o crocante. Torrar o bolo lêvedo e esmigalhar fino. Fazer redução dos outros ingredientes na marinada coada e misturar com o bolo esmigalhado, até pasta espessa e embrulhar bem nele os peitos. Forrar com massa folhada e levar ao forno, pré-aquecido a 180°, até a massa estar bem dourada.

Cortar os legumes aos cubos de cerca de 1 cm e saltear em manteiga, cerca de 5 minutos, a lume alto. Reservar, escorridos. Juntar à manteiga a farinha, de uma vez só, à “pazada”, mexer bem a alourar. Incorporar bem, com vara, o caldo de galinha e deixar ligar, a ficar relativamente líquido. Deixar amornar. Entretanto, misturar as gemas, a nata, o sumo de limão e a noz moscada. Juntar devagar ao aveludado e voltar a aquecer, a lume baixo, mexendo sempre. Quando começar a fervilhar, deixar mais 2 minutos, mexendo. Envolver os legumes.

Servir um pastel, uma dose de legumes relativamente escorrida de molho e polvilhada com salsa picada, mais uma decoração de umas folhas de verdes. Umas azeitonas sabem bem.

## *Diversos*

### **Licor de leite e o que vem depois**

1 l de leite, 1 kg de açúcar, 1 l de álcool, meia vagem de baunilha, 50 g de chocolate preto, um limão pequeno.

Misturar todos os ingredientes, com o chocolate raspado e o limão aos bocados, com casca. Agitar com frequência, durante 10 dias. Coar por papel de filtro ou por um pano, devendo ficar transparente. Guardar os resíduos. Durante algumas semanas, abrir de vez em quando a garrafa, para evaporar o excesso de álcool.

#### *Pudim dos resíduos*

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 (1 l de leite, 1 l de álcool).

Aquecer o açúcar com água só a cobrir, até ponto de pasta (muito grosso, a cair devagar da colher em bocados pesados, mas sem caramelizar). Juntar os resíduos à pasta e apagar o lume (se os resíduos apresentarem depósitos grosseiros ou fibrosos, passar antes por musselina). Deixar amornar e juntar, incorporando bem mas suavemente, as gemas batidas e as claras em castelo. Levar ao forno em forma untada com manteiga (mas sem caramelo), a 160° durante 30 minutos. Em alternativa, cozer em banho-maria.

#### *Bolo dos resíduos*

Metade dos resíduos de 1 l de leite do licor de leite (a gosto), 300-350 g de açúcar, 6 ovos, 4 c. sopa de manteiga, farinha q. b. (200-250 g), 1 c. sopa rasa de fermento Royal, nozes, passas e frutas cristalizadas variadas.

Misturar a farinha e fermento. Bater o açúcar com a manteiga. Juntar as gemas. Juntar o resíduo. Envolver com a farinha a ficar com a consistência de um puré médio. Juntar as claras em castelo. Juntar os frutos secos e cristalizados enfarinhados. Colocar em forma bem untada e enfarinhada. Pré-aquecer o forno ao máximo. Baixar para 200° e cozer o bolo durante 20-30 minutos. Fica húmido, como bolo inglês.

### **Pudim de chá verde**

2 dl de leite, 2 saquetas de chá verde, 150 g de açúcar, 6 gemas, 1 c. sopa de farinha. Para o caramelo, 100 g de açúcar e 6 c. sopa de chá verde.

Fazer chá com o leite. Bater bem as gemas com o açúcar, até esbranquiçar, juntar a farinha e voltar a bater. Misturar aos poucos com o leite. Encher "ramequins", cobrir com folha de alumínio e levar ao forno, a 180°, em banho maria, durante cerca de 60-75 minutos, verificando se pronto com um palito a sair seco. Fazer o caramelo, deixando-o líquido. Soltar os pudins das taças, deixar arrefecer e inverter. Regar com o caramelo a preencher o espaço e a cobrir. Servir depois de um pouco arrefecido no frigorífico (10-15 minutos).

Misturar os ovos batidos, o queijo, o preparado de chalotas e os cogumelos.

Cobrir as fatias de pão e levar ao forno, quente, a gratinar.