

Vaqueiro

Livro de Receitas Básicas 2

Pensado, escrito, cozinhado e provado para si pelo
Instituto Culinário Vaqueiro

Sumário - Pág.

Introdução - 3

índice - 4.1 e 4.2

Bateria de cozinha - 5

Molhos

Molho béchamel - 8

Molhos de base escura - 10

Maionese - 12

Molho holandês - 14

Sopas

Caldo de carne - 16

Sopa com base cremosa - 18

Puré de feijão - 20

Peixes

Peixe cozido - 22

Peixe na frigideira - 24

Peixe estufado - 26

Peixe au meunier - 28

Fritura com polme - 30

Peixe grelhado - 32

Peixe em papelote - 34

Mexilhões

Preparação e cozedura - 36

Carnes

Assado no tacho - 38

Carne salteada - 44

Carne estufada - 48

Carne grelhada - 52

Rins

Preparação dos rins - 54

Aves e Caça

Frango assado - 56

Recheiar e atar uma ave - 58

Caça marinada - 60

Paté - 62

Legumes

Cozer - 64

Saltear - 65

Batatas

Cozidas para puré - 82

Salteadas - 86

Assadas - 88

Arroz

Cozido em água - 90

Pilaf ou frito - 92

Massas

Cozidas - 94

Ovos

Mexidos - 98

Omeleta - 100

Escalfados - 102

Soufflé - 104

Crepes

Preparação e cozedura - 106

Sobremesas

Creme de pasteleiro - 110

Bavarois - 114

4.2

Gelatina enformada - 116

Bolos

Massa cozida - 110

Bolo 4/4 - 120

Massa de tarte - 122

Pão-de-ló simples - 124

Massa folhada - 126

Merengue - 128

Torta enrolada - 130

Massa levedada - 132

Glossário - 134 a 137

Equivalências - 138

índice alfabético - 139

5

Bateria de cozinha

Da escolha dos seus utensílios de cozinha depende muito a eficácia do seu trabalho. Um utensílio a propósito fá-la ganhar tempo. Um conselho: constitua a sua bateria de cozinha, a pouco e pouco, à medida das suas necessidades. Só assim terá os instrumentos adaptados ao estilo de cozinha que escolheu. Seja exigente quanto à qualidade dos utensílios que utiliza mais frequentemente. O fogão deve ser de óptima qualidade, o que não significa ser o mais caro. Um conjunto de panelas pode fazer um belo efeito na cozinha, mas duas panelas bem escolhidas podem ser muito mais úteis. O mesmo se pode dizer para as facas. Damos-lhe a seguir uma lista dos utensílios que gostávamos que fizessem parte da sua bateria de cozinha.

Conjunto de facas de cozinha, 1 com a lamina de 25 a 30 cm de comprimento, 1 com a lamina de 15 a 20 cm, 1 com a lamina de 7 a 10 cm o Fusil para afiar as facas

Espátula de metal

Garfo para trincar

Tábua de madeira

Tábua para trincar em matéria plástica

2 pegas de cozinha o Tacho, 3 litros o 2 Panelas, 2 litros e 4 litros

2 Frigideiras, de diâmetro 20 e 24 cm e Caçarola com cabo, 2 litros

Balança

Panela de esmalte, 4 litros

Chaleira

Passador de pés

Passador de rede, de diâmetro 15 cm.

6

Conjunto de espátulas e colheres de pau, de madeira e matéria plástica resistente ao calor

Copo de matéria plástica para maionese e natas

Tigela alta para bater bolos 2 Tigelas em pyrex, 2 a 4 litros

Medidor

Pinça

Concha para a sopa

Concha para molhos

Escumadeira

Esmagador de puré

Vara de arames

Espremedor de citrinos

Rolo de guita

Agulha para coser aves

Espremedor de alhos

Conta-minutos

Saca-rolhas

Abre-latas

Palitos de madeira

Tesoura para aves

Medidas, colheres e chávena

Passador de legumes

Ralador

Moinho de pimenta

Máquina de picados

7

Papel absorvente

Folha de alumínio

Película de plástico aderente

Pega para o forno

Tabuleiro para o forno

Forma de paté

Tabuleiro de porcelana resistente ao calor

Termómetro de forno

Trincha

Forma para bolo inglês

Forma rectangular

Forma para tarte

Forma para bolo com mola

Passador de açúcar

Saco de pasteleiro com vários bicos

Rolo da massa

Para além dos utensílios indicados, será bom ter: torradeira, batedeira eléctrica e picadora eléctrica com copo misturador (ou robot). Também serão úteis: iogurteira, corta-legumes (manual ou eléctrico), moinho de café e, eventualmente, faca eléctrica e fritadeira eléctrica. Fazem parte de uma cozinha bem equipada: termómetro para açúcar, termómetro para carne, termómetro para congelador, agulha de lardear, descaroçador de maçãs e de ananás, pelador de legumes, colher para cortar legumes e frutos em bolas, faca para o pão, tesoura de cozinha, ralador de noz moscada, utensílio para cozeduras em banho-maria, vários corta-massas e redes para arrefecer bolos.

Molhos

Os molhos são para muitos pratos a sua coroa de glória. Infelizmente a preparação de um molho exige um ingrediente precioso e raro: paciência. Se seguir rigorosamente as indicações que lhe damos, depressa verificará que fazer um molho não é assim tão difícil! A cozinha de cada país tem os seus próprios molhos, mas você, que resolveu aprender a cozinhar como um chefe, não pode desconhecer os principais molhos da cozinha francesa. É por isso que neste livro incluímos as principais categorias de molhos desta cozinha: molho

béchamel (ou molho de base branca); molho de base escura; molho holandês; maionese.

Molho béchamel

Molho branco

Comece por derreter 40 g de Vaqueiro em lume brando.

Adicione 40 g de farinha, mexa e deixe cozer sem ganhar cor.

Regue com 5 dl de líquido frio caldo de carne ou de galinha (para veloutés), de leite (para molho béchamel). Dissolva, mexendo o preparado com uma vara de arames. Deixe ferver durante 5 minutos ou até a farinha deixar de saber a cru. Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

9

Variantes do molho béchamel

---- INGREDIENTES

5 dl de molho béchamel

4 colheres de sopa de ervas verdes picadas

5 dl de molho béchamel,

3 colheres de sopa de alcaparras

sumo de limão

5 dl de molho béchamel

2 colheres de sopa de concentrado de tomate

1 colher de sopa de Vaqueiro.
5 dl de molho béchamel,
1 colher de sopa de caril,
1 colher de sopa de natas, raspa e sumo de limão.
sal,
100 g de cogumelos.
5 dl de molho béclwmel.
1 colher de sopa de natas e sumo de limão. ---

Molho Verde

Juntando a 5 dl de molho béchamel 4 colheres de sopa de ervas verdes picadas (salsa, agriões, espinafres escaldados, etc.).

Molho de alcaparras

Juntando a 5 dl de molho béchamel, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate em que metade do leite foi substituído por caldo de peixe, 3 colheres de sopa de alcaparras e sumo de limão.

Molho Aurora

Juntando a 5 dl de molho béchamel, 2 colheres de sopa de concentrado de tomate.

Leve ao lume a ferver e adicione 1 colher de sopa de Vaqueiro.

Molho de Caril

Juntando 5 dl de molho béchamel, 1 colher de sopa de caril, 1 colher de sopa de natas, raspa e sumo de limão.

Prepare um MOLHO DE COGUMELOS, fervendo, durante 5 minutos em água temperada com sal, 100 g de cogumelos. Escorra, pique e junte a 5 dl de molho béclwmel., fora do lume, adicione 1 colher de sopa de natas e sumo de limão.

Molho de base escura

Corte 50 g de chambão em cubos e aloure-os sobre lume forte com 40 g de Vaqueiro.

Junte 1 cebola picada, 2 cenouras em cubos, 1 folha de louro e um raminho de salsa, grosseiramente picada. Deixe caramelizar tudo.

Polvilhe o preparado com 50 g de farinha, mexa e deixe cozer até a farinha alourar.

Regue com 5 dl de caldo de carne, mexa com uma vara de arames para dissolver o preparado e deixe

ferver durante 10 minutos.

Passe o molho por um passador de rede, esmagando os ingredientes com uma espátula de madeira.

→ Variantes do molho de base escura

INGREDIENTES:

- 5 dl de molho de base escura
- 0,5 dl de vinho da Madeira.
- 5 dl de molho de base escura
- 1 colher de sopa de mostarda
- 50 g de pepinos de conserva
- 5 dl de molho de base escura
- 50 g de cogumelos
- 100 g de presunto
- 50 g de Vaqueiro.
- 1 colher de sopa de salsa.

Molho Madeira

Junte 5 dl de molho de base escura e 0,5 dl de vinho da Madeira
Deixe levantar fervura.

Molho Salsicheiro

Junte 5 dl de molho de base escura bem quente, 1 colher de sopa de mostarda e cortados em juliana fina.

Molho Italiano

Junte 5 dl de molho de base escura 50 g de cogumelos e cortados em juliana e salteados em 50 g de Vaqueiro.
Leve ao lume a cozer durante 10 minutos. Na altura de servir, junte 1 colher de sopa de salsa picada.

Maionese

Numa tigela deite 1 gema, 1 colher de chá de mostarda, um pouco de sal e de pimenta e 2 colheres de sopa de sumo de limão. Estes ingredientes devem estar todos à temperatura ambiente.

Adicione, a pouco e pouco, 2,5 dl de óleo Vaqueiro ou de azeite, mexendo sem parar.

Mexa e deixe descansar durante 5 minutos.

A maionese está pronta quando tiver adicionado o óleo todo.

Para obter uma maionese mais espessa junte mais

óleo Vaqueiro ou azeite, adicionando-o a pouco e pouco e batendo ao mesmo tempo. Para obter uma maionese mais fluída, junte sumo de limão depois da maionese pronta.

→ Variantes da maionese

INGREDIENTES

- 1 gema de ovo cozido
- 2,5 dl de maionese,
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 1 colher de sopa de salsa
- 2,5 dl de maionese,
- 1 colher de sopa de alcaparras,
- 2 pepinos de conserva
- 1 ramo de salsa
- 2,5 dl de maionese,
- 3 colheres de sopa de ervas verdes
- 2,5 dl de maionese,
- 2 dentes de alho.

Molho Tártaro

Prepare a maionese com 1 gema de ovo cozido e todos os ingredientes indicados ao lado. Para 2,5 dl de maionese, junte 1 colher de sopa de alcaparras e 1 colher de sopa de salsa picadas.

Molho Remoulade

Junte 2,5 dl de maionese, bem temperada com vinagre, 1 colher de sopa de alcaparras, 2 pepinos de conserva e 1 ramo de salsa picados.

MAIONESE VERDE

Junte 2,5 dl de maionese, 3 colheres de sopa de ervas verdes picadas (salsa, estragão, cebolinho, agriões, etc.).

Prepare uma MAIONESE DE ALHO, juntando a 2,5 dl de maionese, 2 dentes de alho cozidos, escorridos e reduzidos a puré.

14

Molho holandês

O molho holandês, que parece de muito fácil preparação, causa alguns problemas a quem desconhecer a sua enorme sensibilidade às temperaturas elevadas. Siga rigorosamente as indicações que lhe damos e o seu trabalho será realmente facilitado. Deite numa tigela 2 gemas, um pouco de sal e de pimenta e 2 colheres de sopa de água fria. Misture tudo.

Coloque a tigela em banho-maria (que deve apenas borbulhar) e bata até a mistura espessar. Junte, a

pouco e pouco, 200 g de Vaqueiro derretida, batendo sem parar (se o molho aquecer muito, junte 1 colher de sopa de água fria). Adicione o sumo de meio limão, batendo sempre. Depois de pronto, o molho holandês deve ter uma consistência aveludada mas escorrer facilmente da molheira.

Couve-flor com molho holandês

--- INGREDIENTES

1 couve-flor

vinagre

sal

1 gema,

1 colher de sopa de água,

sal e pimenta,

100 g de Vaqueiro

1/4 de limão, ---

Separe 1 couve-flor em raminhos e ponha-os de molho em água e vinagre.

Depois, coza a couve em água temperada com sal. Escorra.

Prepare o molho holandês com 1 gema, 1 colher de sopa de água, sal e pimenta, 100 g de Vaqueiro e o sumo de 1/4 de limão, seguindo as instruções que damos ao lado.

Disponha a couve-flor num prato, regue com um pouco de molho e sirva o restante, à parte, numa

molheira.

16

Sopas

Pode dizer-se, sem exagerar, que existem milhares de sopas diferentes. Mais espessas ou mais ralas, todas têm de comum a sensação de bem-estar que proporcionam, quando tomadas no início da refeição. As sopas podem ser quentes ou frias e quanto à composição podem dividir-se em quatro grandes grupos: caldos, cremes, purés e sopas de "entulho". As últimas podem, só por si, constituir o prato principal e até único da refeição.

Em todos estes grupos existem sopas que têm como base um caldo de carne. Claro que poderemos encontrar à venda no comércio, prontos a usar, cubos de caldos concentrados, mas um caldo preparado por si será seguramente mais nutritivo.

A carne que serviu para preparar um caldo perdeu bastante do seu sabor mas conserva ainda muitas propriedades nutritivas. Utilize-a na preparação de picados.

Caldo de carne

Leve ao lume, numa panela, 1 kg de carne com osso (chambão, por exemplo) 1/2 cenoura em rodela, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, 8 grãos de pimenta preta, 3 talos de aipo (facultativo), sal

grosso e 3 litros de água. Tape e deixe cozer tudo suavemente durante g a 8 horas, retirando a espuma escura à medida que esta se vai formando.

Passe o caldo através de um passador de rede fina e deixe arrefecer.

Se quiser desengordurar o caldo, deixe-o arrefecer bem e, com uma concha, retire a gordura que estiver à superfície. Pode ainda retirar as bolinhas de gordura que restam com papel absorvente.

17

Sopa de estrelinhas

--- Ingredientes

2 cenouras

1 nabo

3 tomates,

1 alho francês

2 colheres de sopa de Vaqueiro

1,5 l de caldo de carne

1/2 molho de agriões

3 colheres de sopa de massa (estrelinhas).

sal e pimenta. ---

Raspe 2 cenouras e corte-as em rodela, descasque 1 nabo e corte em cubos. Pele 3 tomates, retire-lhes as grainhas e corte em quartos.

Prepare 1 alho francês e corte em tiras.

Deite 2 colheres de sopa de Vaqueiro numa panela,

leve ao lume, deixe aquecer e junte os legumes preparados. Tape e deixe estufar um pouco.

Regue com 1,5 l de caldo de carne e deixe cozer.

Quando os legumes estiverem macios, introduza na panela as folhas de 1/2 molho de agriões e 3 colheres de sopa de massa (estrelinhas).

Tempere com sal e pimenta e deixe cozer.

Sirva com 1 raminho de hortelã em cada prato

18

Sopa com base cremosa

Derreta 30 g de Vaqueiro sobre lume brando.

Polvilhe com 30 g de farinha e deixe cozer e alourar ligeiramente.

Dissolva o preparado com 1 litro de caldo de carne ou de galinha. Mexa com uma vara de arames e deixe ferver.

Adicione salsa, ou agriões, ou cogumelos picados e deixe cozer.

æ parte, dissolva 1 gema com 0,5 dl de natas.

Junte um pouco da sopa quente ao preparado anterior e, depois de verificar que este se encontra morno, junte-o à sopa. Deixe engrossar um pouco sem ferver.

19

Creme de salsa com bolinhas

--- INGREDIENTES

100 g de carne picada
2 bolachas de água e sal
1 ovo
sal, pimenta e noz moscada.

1 l de caldo de carne

30 g de Vaqueiro,

30 g de farinha

1 ramo de salsa ---

Misture 100 g de carne picada com 2 bolachas de água e sal esmagadas.

Ligue com 1 ovo e tempere com sal, pimenta e noz moscada.

Molde o preparado em bolinhas.

Leve 1 l de caldo de carne ao lume e, quando ferver suavemente, introduza as bolinhas de carne, deixando-as escalfar 10 minutos. Escorra-as.

Æ parte, derreta 30 g de Vaqueiro, polvilhe com 30 g de farinha, deixe cozer e dissolva com o caldo em que cozeu as bolinhas. Deixe ferver um pouco e junte 1 ramo de salsa picada finamente. Deixe cozer. Introduza as bolinhas e sirva bem quente.

Para tornar a sopa mais cremosa, junte 1 gema e natas como se diz ao lado.

20

Puré de feijão

Pode ser mais fluído ou mais espesso, conforme o

gosto e também a finalidade. Mais fluído, o puré de feijão será um bom começo para a refeição, mais espesso, pode ser o prato único e constituir, por si só, uma refeição

Lave 200 g de feijão seco e ponha-o de molho de um dia para o outro, ou durante 7 a 8 horas, em água fria.

Escorra a água e introduza o feijão numa panela. Junte um bocado de presunto (facultativo), 1 cenoura grande em rodela, 1 cebola cortada ao meio e um ramo de cheiros (salsa e louro). Cubra com água fria, deixe cozer até o feijão começar a abrir.

Retire o presunto e a folha de louro, passe o feijão e os legumes por um passe-vite.

Dissolva o puré com caldo de carne ou água na quantidade necessária para obter 1 litro de sopa. Rectifique o sal e tempere com pimenta.

21

Pasta fagioli (sopa italiana)

--- Ingredientes

2 litros de puré de feijão ralo

100 g de massa (cotovelos).----

Prepare 2 litros de puré de feijão ralo como se diz acima. Deixe levantar fervura e junte 100 g de massa (cotovelos).

Deixe cozer durante 10 minutos, devendo a sopa ficar espessa.

22

Peixes

Quando comprar peixe para cozinhar, qualquer que seja a espécie, do rio ou do mar, a sua principal preocupação deverá ser comprar peixe bem fresco. Isto não significa rejeitar o peixe congelado sistematicamente. De facto, se for bem congelado e bem conservado, o peixe congelado tem o mesmo valor alimentar do peixe fresco.

O peixe em geral tem o mesmo teor proteico da carne e é de muito mais fácil digestão. Rico em sais minerais, o peixe é um alimento de primeira categoria.

Antes de se sujeitar a qualquer preparação culinária, o peixe tem que ser escamado, limpo de vísceras e de guelras. O peixe fresco pode ser cozido apenas em água simples temperada com sal, mas ganhará muito se for cozido num caldo aromático, como a seguir lhe recomendamos.

Peixe cozido em caldo aromático

Prepare um caldo aromático, cozendo 2 cenouras cortadas em bocados, 1 cebola, 1 limão em rodela, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro, alguns grãos de pimenta, sal e 1 cravinho, em 1 litro de água e 1

copo de vinho branco seco ou vinagre.

Passada meia hora de fervura, introduza 800 g de peixe e deixe cozer suavemente durante cerca de 15 minutos.

Escorra o peixe com a ajuda de uma escumadeira. O caldo, depois de coado, pode servir para a preparação do molho para o peixe ou como base para uma sopa de peixe.

21

Filetes com vinho do Porto

--- Ingredientes

600 g de filetes de garoupa
sal e pimenta.

2 dl de caldo de peixe,

2 colheres de sopa de Vaqueiro.

1 colher de sopa de Vaqueiro,

1 colher de sopa de farinha,

2 gemas

1 cálice de vinho do Porto

2 colheres de sopa de natas. ---

Tempere 600 g de filetes de garoupa com sal e pimenta.

Disponha os filetes num tabuleiro e regue com 2 dl de caldo de peixe, preparado como se disse ao lado. Espalhe sobre o peixe 2 colheres de sopa de Vaqueiro,

Cubra com folha de alumínio e leve a cozer no forno durante 20 minutos. Depois, escorra os filetes e coe o caldo.

Derreta 1 colher de sopa de Vaqueiro, polvilhe com 1 colher de sopa de farinha, deixe cozer e regue com o caldo em que o peixe escalfou. Deixe cozer, retire do lume, e junte 2 gemas dissolvidas em 1 cálice de vinho do Porto e 2 colheres de sopa de natas.

Deite sobre os filetes e leve a forno quente para alourar à superfície.

24

Peixe na frigideira

Corte o peixe em postas ou em bocados com o máximo de 3 cm de espessura. Tempere com sal e pimenta.

Se o peixe for congelado, tempere-o antes de descongelar e junte também um pouco de sumo de limão.

Derreta um bocado de Vaqueiro numa frigideira (10 g para 100 g de peixe) e deixe aquecer.

Passe o peixe por farinha (ou farinha e ovo) e introduza-o na frigideira. Deixe alourar de um lado.

Vire o peixe com a ajuda de 2 espátulas e deixe-o alourar do outro lado.

Reduza o calor, regue o peixe com um pouco de

sumo de limão, tape e deixe cozer durante mais 10 minutos.

25

Pescada da avó

--- Ingredientes

4 postas de pescada abertas
sal e pimenta.

4 fatias de presunto
farinha

100 g de Vaqueiro

2 dentes de alho

sumo de limão.

salsa

Vaqueiro.---

Tempere 4 postas de pescada abertas com sal e pimenta.

Enrole 4 fatias de presunto e introduza-as na abertura das postas de pescada, segurando com palitos de madeira.

Passe o peixe por farinha e aloure em 100 g de Vaqueiro bem quente, durante 6 a 7 minutos de cada lado.

Enquanto aloura a pescada, polvilhe-a com 2 dentes de alho picados.

Regue com sumo de limão.

Tape e deixe cozer como se diz ao lado.

Polvilhe com salsa picada e acompanhe com feijão verde cozido e batatas cozidas e salteadas em Vaqueiro.

26

Peixe estufado - Caldeirada

Prepare várias espécies de peixes, limpe-os de vísceras, escamas e guelras e corte-os em bocados regulares.

Uma boa caldeirada não dispensa a contribuição de tamboril, safio, raia ou tremelga, pata-roxa, cação, enguias, etc.

Coloque uma camada de cebola e outra de tomate em rodela no fundo de um tacho com o fundo espesso. Introduza os peixes no tacho em camadas de espécies variadas, separadas por cebola e tomate em rodela.

Regue com azeite e espalhe nozinhas de Vaqueiro à superfície. Tempere com sal, pimenta e piri-piri.

Coloque o tacho sobre lume forte e deixe levantar fervura. Reduza o calor e deixe cozer durante cerca de 30 minutos.

Aproveite o caldo da caldeirada para fazer uma sopa, guarnecendo-a com massinhas cozidas à parte.

27

Caldeirada à fragateira

-- Ingredientes

800 g de peixes vários,

2 cebolas grandes

600 g de tomate maduro,

2 dentes de alho

1 ramo de salsa

1 folha de louro.

1 dl de azeite

2 colheres de sopa de Vaqueiro.

sal e pimenta,

fatias de pão.---

Prepare 800 g de peixes vários, escolhendo as espécies a que fazemos referência ao lado. Corte-os em bocados regulares.

Num tacho, disponha 2 cebolas grandes cortadas em rodela e por cima também cortado em rodela..

Introduza ainda 2 dentes de alho picados, os peixes preparados, 1 ramo de salsa e 1 folha de louro.

Regue tudo com 1 dl de azeite e espalhe por cima 2 colheres de sopa de Vaqueiro.

Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozer em lume esperto durante 30 minutos.

Rectifique os temperos e sirva sobre fatias de pão.

28

Peixe au meunier

Trata-se de um clássico da cozinha que por isso

conserva o nome original francês. Como o seu nome indica, não dispensa o produto do trabalho do moleiro, a farinha, que impedirá o peixe de espirrar.

Depois de escamado, limpo de vísceras e de guelras e lavado, enxugue o peixe. Tempere-o com sal e pimenta e depois passe-o por farinha.

Sacuda o excesso de farinha e passe o peixe por ovo previamente batido.

Depois, envolva o peixe em pão ralado fino, fazendo-o aderir bem ao peixe.

Numa frigideira aqueça a Vaqueiro. Para cada fracção de 100 g de peixe tome 1 colher de sopa de Vaqueiro. Deixe aquecer bem.

Introduza o peixe na frigideira e deixe alourar de um dos lados 5 a 7 minutos. Depois, vire o peixe e deixe-o alourar do outro lado. Retire o peixe com uma escumadeira e coloque-o sobre papel absorvente.

29

Linguadinhos com bacon

--- Ingredientes

4 linguadinhos

50 g de Vaqueiro

100 g de bacon em fatias

1 colher de sopa de Vaqueiro.

sumo de limão.

raminhos de salsa.---

Prepare e pane 4 linguadinhos como se diz ao lado. Frite-os em 50 g de Vaqueiro durante 6 minutos de cada lado. æ parte, aloure 100 g de bacon em fatias com 1 colher de sopa de Vaqueiro.

Junte aos linguadinhos e regue com sumo de limão.

Enfeite com raminhos de salsa.

30

Fritura com polme

Comece por preparar o polme: peneire 125 g de farinha para uma tigela, tempere com sal e dissolva com 1,5 dl de água fria.

Deixe descansar.

Pode ainda juntar 1 ovo e um fio de óleo Vaqueiro.

Com a ajuda de um palito de madeira ou de um garfo, passe o peixe (de pequenas dimensões ou cortado em bocados) pelo polme. Faça isto quando tiver o óleo Vaqueiro já à temperatura conveniente (175 °C).

Introduza imediatamente o peixe no óleo Vaqueiro 3 a 4 bocados de cada vez e deixe fritar até os bocados de peixe virem à superfície e se apresentarem louros.

Escorra o peixe com a rede da fritadeira ou com uma escumadeira.

Coloque o peixe sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.

Para verificar a temperatura do óleo, introduza um quadradinho de pão no óleo, se este vier rapidamente à superfície e à volta se formarem pequenas bolinhas, o óleo está na temperatura indicada.

31

Tempura (prato japonês)

--- Ingredientes

1/2 chávenas de farinha,

1 colher de sopa de óleo Vaqueiro,

1 gema,

1 1/2 chávenas de água

sal.

1 clara

300 g de peixe duro.

4 camarões grandes.

4 molinhos de brócolos.

4 cogumelos.

óleo Vaqueiro

1 chávena de caldo de carne

4 colheres de sopa de molho de soja,

2 colheres de sopa de sherry. ---

Prepare um polme com 1/2 chávenas de farinha, 1 colher de sopa de óleo Vaqueiro, 1 gema, 1 1/2

chávenas de água gelada e sal.

Bata 1 clara em castelo e junte ao polme.

Prepare e corte em tiras 300 g de peixe duro.

Descasque 4 camarões grandes.

Coza durante 5 minutos 4 molinhos de brócolos.

Lave 4 cogumelos.

Passe os alimentos citados pelo polme e frite-os em óleo Vaqueiro bem quente.

A parte, prepare o molho, levando a lume 1 chávena de caldo de carne com 4 colheres de sopa de molho de soja, 2 colheres de sopa de sherry e sal.

æ medida que se vão comendo, vão-se mergulhando os alimentos no molho. A tempura é uma óptima variante para a fondue de carne.

32

Peixe grelhado

Prepare o peixe como habitualmente e tempere-o com sal. Alguns peixes podem ser marinados com limão e ervas aromáticas. Os peixes mais espessos devem levar alguns golpes no dorso.

Pincele o peixe com Vaqueiro derretida e coloque-o sobre a grelha incandescente. Querendo utilizar o grelhador de fogão, coloque o peixe sobre a grelha do forno, previamente coberta com folha de alumínio e exponha o peixe ao calor dos

infravermelhos durante 10 minutos.

Vire o peixe, pincele-o novamente com Vaqueiro derretida e deixe grelhar deste lado mais 10 minutos.

Os peixes para grelhar devem ser muito frescos, de pequenas dimensões e de espessura reduzida.

O grelhado pode processar-se sobre um lume de brasas, sobre uma grelha ou uma chapa incandescentes ou por irradiação de calor de gás ou de electricidade (grelhador infravermelhos).

É um método de cozedura rápido, devendo ser mais lenta a cozedura de espécies mais espessas.

33

Carapaus com molho à espanhola

--- Ingredientes

4 carapaus grandes

sal grosso.

2 colheres de sopa de cebola

2 dentes de alho

4 colheres de sopa de vinagre,

1 colher de sobremesa de colorau

1 colher de sopa de salsa

sal e pimenta. ---

Prepare 4 carapaus grandes e dê-lhes três golpes no lombo. Salpique-os com sal grosso.

Deixe assim meia hora.

Leve os carapaus a grelhar sobre as brasas ou no forno (infravermelhos).

æ parte, misture 2 colheres de sopa de cebola e 2 dentes de alho picados. Junte 4 colheres de sopa de vinagre, 1 colher de sobremesa de colorau e 1 colher de sopa de salsa picada.

Tempere com sal e pimenta e misture bem. Deite sobre os carapaus e acompanhe com batatas cozidas e salada.

34

Peixe em papelote

Esta é uma maneira muito prática e saborosa de cozinhar o peixe. Todos os sabores e princípios nutritivos dos alimentos são preservados e o forno não se suja.

Para cada peixe corte um rectângulo de folha de alumínio e barre- o interiormente com Vaqueiro. Coloque o peixe sobre o alumínio, espalhe por cima legumes (cebola, cenoura, limão, etc.) ervas aromáticas e tempere com sal e pimenta.

Enrole o peixe na folha de alumínio dando-lhe a forma de um embrulho.

Introduza o papelote no forno previamente aquecido a 200 °C e deixe cozer durante 25 minutos.

Sirva no papelote que só será aberto na mesa.

Acompanhe com batatas cozidas e legumes.

35

--- Ingredientes

Trutas em papelote

4 trutas

Vaqueiro.

4 cenouras,

1/4 de funcho (facultativo)

4 pés de salsa

um pouco de vinho branco.

uma noz de Vaqueiro

sal e pimenta.

4 meias rodela de limão

salsa. ---

Prepare 4 trutas e coloque cada uma sobre um quadrado de folha de alumínio untado com Vaqueiro.

Corte em quadradinhos 4 cenouras, 1/4 de funcho (facultativo) e 4 pés de salsa e espalhe sobre as trutas.

Salpique com um pouco de vinho branco.

Disponha ainda sobre cada truta uma noz de Vaqueiro e tempere com sal e pimenta.

Feche o alumínio como à volta da truta como se fosse um embrulho.

Leve a cozer em forno quente (200 °C) durante 25

minutos. Sirva com o papelote aberto, enfeitando as trutas com 4 meias rodela de limão e salsa picada.

36

Preparação e cozedura de mexilhões

Para 4 pessoas tome: 4 kg de mexilhões bem fechados. Ponha os mexilhões de molho em água fria durante algumas horas. Esfregue as conchas com uma escova e substitua a água. Rejeite os mexilhões abertos e retire a barba aos restantes.

Coloque os mexilhões num tacho e regue-os com 2 dl de vinho branco. Junte 1 alho francês cortado em bocados, 1 ramo de salsa e 1 pé de aipo, grosseiramente picados. Tape, leve a lume forte e, agitando o tacho, deixe cozer durante 5 minutos. Os mexilhões estão abertos. Deite fora os que estiverem fechados.

Deite os mexilhões num prato fundo e sirva imediatamente. Pode comer os mexilhões directamente da concha, ou retirar uma das conchas e mergulhar os mexilhões num molho preparado com 1 colher de sopa de mostarda, 1/2 colher de sopa de vinagre, 2,5 dl da água que os mexilhões largaram e um pouco de natas.

37

Mexilhões à caracol

--- Ingredientes

3 dentes de alho

1 ramo de salsa.

200 g de Vaqueiro

2 colheres de sopa de vinho branco.

sal e pimenta. ---

Prepare os mexilhões como se diz na página anterior.

Retire uma das conchas e coloque os mexilhões numa travessa.

Pique 3 dentes de alho e 1 ramo de salsa.

Adicione 200 g de Vaqueiro trabalhada com uma colher de pau e a que juntou 2 colheres de sopa de vinho branco.

Tempere com sal e pimenta. Ligue tudo muito bem e deite uma colher do preparado nas conchas que contêm o molusco. Leve a gratinar no forno bem quente (250 °C) durante 5 minutos.

38

Carnes

Neste capítulo iremos ver alguns dos métodos mais importantes de cozinhar a carne: assar, saltar, estufar, guisar e grelhar. Todas as preparações rápidas - grelhar, saltar ou assar - exigem carnes de 1.ª categoria, justamente os bocados mais caros.

Para estufar e guisar podem-se aproveitar os bocados mais baratos, mais duros, a que a panela

de pressão pode dar uma boa ajuda. Marinar as carnes é um bom sistema para as tornar mais tenras e mais saborosas. Recorrer às miudezas e vísceras, de vez em quando, pode ser uma forma agradável de comer carne, mais economicamente.

Não se esqueça de que comer carne diariamente não é obrigatório e que a pode substituir por peixe e ovos, alimentos certamente mais baratos.

Assado no tacho

Esta é uma boa maneira de cozinhar bocados grandes de carne. Para a carne de vaca conte 20 minutos por cada 500 g; 30 minutos para 500 g de carne de porco; 50 minutos para carne de vitela. Numa caçarola derreta 15 g de Vaqueiro para 100 g de carne.

Depois de derreter, a Vaqueiro começa a ganhar espuma.

A espuma torna-se mais abundante.

A espuma começa a desaparecer e a Vaqueiro começa a alourar ligeiramente.

Agora ganhou um lindo tom dourado e está na temperatura certa para introduzir a carne. Isto é importante para que a carne ganhe uma crosta em toda a superfície e fique suculenta e macia.

Introduza a carne no tacho e tempere com sal e pimenta.

Deixe-a alourar de todos os lados, virando-a, cuidadosamente, sem a picar.

Tape o recipiente e deixe a carne cozer em lume brando. Durante a cozedura adicione um pouco de Vaqueiro, de modo a que o molho não queime. Adicione um pouco de água e agite para dissolver os resíduos e obter molho.

Este processo não é económico para assar peças com menos de 400 g. Antes de cortar a carne, depois de assada, deixe-a repousar um pouco, para que os sucos se repartam homoganeamente pela carne, impedindo-a de secar e tornando-a mais succulenta.

40

Peito de vitela recheado

--- Ingredientes

800 g de peito de vitela

sal e pimenta.

200 g de salsichas frescas,

2 ovos cozidos

50 g de pão duro

1 dl de leite,

salsa

50 g de azeitonas

1 cebola

1 colher de sopa de Vaqueiro

1 ovo.

sal e pimenta.

2 colheres de sopa de Vaqueiro

1,5 dl de vinho branco.

1 raminho de hortelã. ---

Abra uma bolsa em 800 g de peito de vitela e tempere com sal e pimenta.

Numa tigela misture a carne de 200 g de salsichas frescas, 2 ovos cozidos picados, 50 g de pão duro amolecido em 1 dl de leite, salsa picada e 50 g de azeitonas sem caroços.

Junte 1 cebola picada alourada em 1 colher de sopa de Vaqueiro e ligue tudo com 1 ovo.

Tempere com sal e pimenta.

Introduza o picado na bolsa do peito de vitela e cosa-o com agulha e linha.

Aloure a carne em 2 colheres de sopa de Vaqueiro bem quente e regue com 1,5 dl de vinho branco.

Junte 1 raminho de hortelã, tape o tacho e deixe cozinhar suavemente durante cerca de 1 hora. Se for necessário, para evitar que o molho queime, junte alguns pingos de água.

41

Porco agridoce

--- Ingredientes

600 g de lombo de porco

sal e pimenta.

100 g de Vaqueiro

3 tomates grandes

2 a 3 dentes de alho

3 colheres de sopa de ketchup.

3 colheres de sopa de maisena

2 colheres de sopa de molho de soja.

raspa da casca de meio limão,

1 colher de sopa de gengibre em pó

2 colheres de chá de açúcar

1 colher de sopa de calda de ananás.

2 cebolas

4 rodela de ananás em calda. ---

Tempere 600 g de lombo de porco, com sal e pimenta. Aqueça 100 g de Vaqueiro num tacho, introduza a carne e deixe-a alourar de todos os lados. Pele 3 tomates grandes e corte-os em bocados. Junte à carne.

Junte ainda 2 a 3 dentes de alho esmagados e 3 colheres de sopa de ketchup. Tape o recipiente e deixe a carne cozinhar durante cerca de 40 minutos sobre lume brando. æ parte, dissolva 3 colheres de sopa de maisena em 2 colheres de sopa de molho de soja. Junte raspa da casca de meio limão, 1 colher de sopa de gengibre em pó e 2 colheres de chá de açúcar dissolvidos em 1 colher de sopa de

calda de ananás. Adicione ao molho. Corte 2 cebolas em rodela e introduza-as também no molho da carne. Deixe cozer tudo sobre lume brando durante 30 minutos.

Entretanto, escorra 4 rodela de ananás em calda. Corte a carne em fatias, disponha-as na travessa de serviço e enfeite com o ananás e as cebolas. Regue com um pouco de molho e sirva o restante, à parte, numa molheira.

42

Almôndegas especiais

--- Ingredientes

600 g de carne picada,

75 g de miolo de pão ralado,

1 cebola grande

2 dentes de alho

1 ovo grande ou 2 ovos pequenos

um pouco de natas.

sal e pimenta

100 g de Vaqueiro

1 dl de polpa de tomate,

1 colher de chá de sumo de limão,

1 colher de chá de açúcar escuro

1 folha de louro. ---

Misture 600 g de carne picada, 75 g de miolo de pão ralado, 1 cebola grande picada e 2 dentes de

alho picados. Ligue tudo com 1 ovo grande ou 2 ovos pequenos e um pouco de natas.

Tempere com sal e pimenta e depois de tudo bem misturado, molde o preparado em 8 bolas, que deverão ficar bem apertadas.

Aloure as almôndegas em 100 g de Vaqueiro bem quente, tendo o cuidado de as virar e de não deixar queimar. Depois, junte 1 dl de polpa de tomate, 1 colher de chá de sumo de limão, 1 colher de chá de açúcar escuro e 1 folha de louro. Deixe cozer suavemente e tapado durante cerca de 45 minutos.

43

Carbonade marinada

--- Ingredientes

500 g de vão de costelas de porco,
sal e pimenta.

2 colheres de sopa de sumo de limão,
8 colheres de sopa de sherry ou Madeira

1/2 colher de sopa de colorau,

1 colher de chá de raspa de limão,

1 dente de alho,

1 cebola

1 folha de louro.

80 g de Vaqueiro

1 colher de chá de maisena

1 colher de sopa de água

sal e pimenta. ---

Tome 500 g de vão de costelas de porco, sem osso e numa só peça.

Tempere com sal e pimenta. Ponha a carne a marinar com 2 colheres de sopa de sumo de limão, 8 colheres de sopa de sherry ou Madeira, 1/2 colher de sopa de colorau, 1 colher de chá de raspa de limão, 1 dente de alho, 1 cebola picada e 1 folha de louro. Deixe ficar a carne nesta marinada durante 5 horas, virando-a de vez em quando.

Depois, escorra a carne, seque-a com papel absorvente e aloure-a em 80 g de Vaqueiro quente. Junte a marinada, tape o recipiente e deixe cozer suavemente durante 45 minutos. Retire a carne do tacho e deixe o molho ferver destapado, mais 5 minutos. Se for necessário, junte um pouco de água. Dissolva 1 colher de chá de maisena em 1 colher de sopa de água fria. Junte ao molho, rectifique o sal e pimenta e deixe ferver um pouco.

44

Carne salteada

Este é o método de cozedura aplicado a bifés, costeletas, bifanas, etc. É muito rápido e por isso requer carne da melhor qualidade e de 1.^a categoria. Para 100 g de carne, derreta 10 g de Vaqueiro, numa frigideira de ferro e sobre lume brando.

Deixe a Vaqueiro aquecer bem e alourar um pouco.

Introduza a carne na frigideira e deixe alourar bem de um dos lados. A carne tem tendência para se agarrar ao fundo da frigideira.

Vire a carne com a ajuda de um garfo, evitando espetá-la muito.

Tempere a carne com sal grosso e pimenta preta, moída grosseiramente. Vire a carne novamente e tempere-a do outro lado. Reduza o calor e deixe o bife cozer, mais ou menos, conforme o gosto.

45

Steak au poivre

--- Ingredientes

4 bifes de vaca (com 125 a 150 g),
2 colheres de sopa de pimenta verde
2 colheres de sopa de Vaqueiro,
sal.

2 colheres de sopa de conhaque

2 colheres de sopa de Vaqueiro

2 colheres de sopa de natas. ---

Passe 4 bifes de vaca (com 125 a 150 g), por 2 colheres de sopa de pimenta verde esmagada.

Derreta 2 colheres de sopa de Vaqueiro, deixe aquecer bem e aloure os bifes, dos dois lados, sobre lume forte. Tempere com sal. Escorra esta gordura.

Regue a carne com 2 colheres de sopa de conhaque e puxe fogo, agitando a frigideira.

Junte mais 2 colheres de sopa de Vaqueiro e 2 colheres de sopa de natas. Esfregue os resíduos com uma espátula, agitando, de modo a obter um molho espesso.

Deite o molho sobre os bifes.

A pimenta verde vende-se em latinhas nas boas mercearias. Pode ser substituída por pimenta preta em grão.

46

Fígado salteado com bacon

--- Ingredientes

100 g de bacon

50 g de Vaqueiro,

1 cebola

500 g de fígado

2 colheres de sopa de farinha.

50 g de Vaqueiro. ---

Aloure 100 g de bacon cortado em fatias até se apresentar seco. Escorra e enxugue. Deite na mesma frigideira 50 g de Vaqueiro, junte 1 cebola em rodela e deixe alourar.

Retire a cebola e junte ao bacon.

Corte 500 g de fígado, em fatias. Passe-as por 2 colheres de sopa de farinha.

Junte mais 50 g de Vaqueiro na frigideira. Depois de quente, introduza o fígado e deixe cozer e alourar dos dois lados. Sirva o fígado com o bacon e as cebolas.

Para esta receita podem ser usadas todas as variedades de fígado - porco, vaca ou vitela. O fígado de vitela é, no entanto, o mais recomendado. Ao contrário da carne de vaca (bife), o fígado não deve ser cozinhado sobre lume forte.

47

Panados do piemonte

--- Ingredientes

50 g de pão ralado

50 g de queijo ralado.

50 g de farinha

1 ovo

1 colher de sopa de água.

4 escalopes de vitela(400 g no total)

sal e pimenta.

100 g de Vaqueiro

um pouco de natas

1 colher de chá de concentrado de tomate. ---

Misture 50 g de pão ralado com 50 g de queijo ralado. Deite num prato. Noutro prato, deite 50 g de farinha e noutro ainda 1 ovo batido com 1 colher de sopa de água.

Tome 4 escalopes de vitela(400 g no total) e tempere com sal e pimenta.

Passes os escalopes primeiro pela farinha, depois pelo ovo e finalmente pelo pão ralado.

Aqueça 100 g de Vaqueiro e aloure os escalopes, dos dois lados, sobre lume moderado, durante 15 minutos ao todo.

Se for necessário, junte um pouco mais de Vaqueiro.

Embora não seja obrigatório, pode preparar um molho para estes escalopes, deitando na frigideira um pouco de natas ou de água e 1 colher de chá de concentrado de tomate.

48

Carne estufada

É o método de cozedura especialmente indicado para as carnes mais duras. Podem usar-se carnes de 2.^a categoria e, para abreviar o tempo de cozedura, deve usar-se a panela de pressão.

Para adquirirem melhor sabor, as carnes a estufar podem ser previamente marinadas.

Para este método de cozedura não utilize um bocado de carne inferior a 700 g. Para 100 g de carne, tome 15 g de Vaqueiro e derreta-a num tacho com o fundo espesso e sobre lume brando.

Aumente o calor e deixe a Vaqueiro aquecer bem e

começar a alourar.

Introduza a carne e deixe-a alourar de todos os lados, virando-a.

Adicione 1,5 dl de líquido (água, caldo de carne, vinho ou cerveja). Tape o recipiente, reduza o calor e deixe cozer cerca de 1 hora e 40 minutos. Durante a cozedura acrescente mais líquido, se for necessário, e vire a carne.

49

Boeuf bourguignon

--- Ingredientes

600 g de carne de vaca

3,5 dl de vinho tinto,

1 colher de sopa de óleo Vaqueiro,

1 cenoura

1 cebola

1 dente de alho,

1 folha de louro,

1 ramo de salsa,

1 cravinho

5 grãos de pimenta.

50 g de Vaqueiro.

1 colher de sopa de farinha,

2 dentes de alho,

1 ramo de salsa,

1 folha de louro

1 colher de sopa de concentrado de tomate.

100 g de cogumelos

1 colher de sopa de Vaqueiro

batatas

salsa. ---

De véspera, corte 600 g de carne de vaca em cubos grandes e ponha a marinar com 3,5 dl de vinho tinto, 1 colher de sopa de óleo Vaqueiro, 1 cenoura em rodela, 1 cenoura picada, 1 dente de alho, 1 folha de louro, 1 ramo de salsa, 1 cravinho 5 grãos de pimenta. No dia seguinte, escorra a carne e aloure-a em 50 g de Vaqueiro. Junte os aromas da marinada (cenoura, cebola, alho). Misture.

Polvilhe com 1 colher de sopa de farinha, mexa e deixe a farinha alourar um pouco. Regue com o vinho da marinada e deixe levantar fervura. Junte 2 dentes de alho, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro e 1 colher de sopa de concentrado de tomate.

Tape e deixe cozer suavemente durante 2 a 3 horas.

Salteie sobre lume forte 100 g de cogumelos em 1 colher de sopa de Vaqueiro e junte à carne.

Deixe cozer mais 20 minutos e acompanhe com batatas cozidas polvilhadas com salsa picada.

50

Irish stew

--- Ingredientes

200 g de bacon
50 g de Vaqueiro.
200 g de carne de borrego,
1 l de caldo de carne.
1 kg de batatas
500 g de couve branca
500 g de cenouras
1 cebola grande.
sal e pimenta. ---

Corte em bocados 200 g de bacon e aloure em 50 g de Vaqueiro. Tome 200 g de carne de borrego, corte em bocados e junte ao bacon.

Deixe alourar sobre lume forte. Reduza o calor e regue com 1 l de caldo de carne. Tape o recipiente e deixe cozer suavemente cerca de 45 minutos.

Descasque 1 kg de batatas e corte em bocados.

Prepare 500 g de couve branca ou verde, 500 g de cenouras e 1 cebola grande.

Corte tudo em bocados e junte à carne.

Deixe cozer durante cerca de 1 hora.

Tempere com sal e pimenta, tendo em consideração o sal do bacon e do caldo.

51

Feijoada à portuguesa

--- Ingredientes

500 g de feijão manteiga

1 colher de sopa de óleo Vaqueiro

1 folha de louro

400 g de entrecosto,

1 chouriço de carne pequeno,

1 chouriço de sangue,

100 g de toucinho entremeado

2 cenouras.

1 cebola

50 g de Vaqueiro.

1 dente de alho,

2 tomates

1 ramo de salsa,

1 folha de louro

pimenta. ---

Escolha 500 g de feijão manteiga e ponha-o de molho em água fria durante 5 a 6 horas.

Depois, cubra o feijão com água e junte 1 colher de sopa de óleo Vaqueiro e leve a cozer durante cerca de 1 hora.

A parte, coza em água 400 g de entrecosto, 1 chouriço de carne pequeno, 1 chouriço de sangue, 100 g de toucinho entremeado e 2 cenouras.

Pique 1 cebola e aloure-a em 50 g de Vaqueiro.

Junte 1 dente de alho, 2 tomates em bocados, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro e deixe refogar tudo. Junte o feijão cozido e escorrido e um pouco

de água de cozer as carnes.

Tempere com pimenta e deixe apurar.

Sirva o feijão enfeitado com os enchidos e as cenouras cortadas em rodelas, o toucinho e o entrecosto em bocados e acompanhe com arroz à crioula.

52

Carne grelhada

Para grelhar devem utilizar-se apenas carnes de 1.^a categoria e bem tenras. Sendo previamente marinadas as carnes tornam-se mais tenras e saborosas.

Tomamos como exemplo de um grelhado, uma espetada mista. Corte a carne em cubos e enfie-a em espetos de ferro ou de madeira, alternadamente com bocados de legumes e de bacon ou toucinho.

Coloque as espetadas sobre uma grelha bem quente. Se se utilizar lume de carvão, as brasas devem estar formadas e não fazer chamas.

Pincele as espetadas com Vaqueiro derretida e temperada com sal, pimenta e piri-piri.

Depois de grelhadas de um dos lados, vire as espetadas e pincele-as do outro lado com a Vaqueiro derretida e temperada.

Preparando o grelhado num fogareiro, podem queimar-se ao mesmo tempo ervas aromáticas. Só

podem ser grelhadas carnes pouco espessas. Para grelhar, pode utilizar-se a resistência de infravermelhos do forno ou qualquer outro grelhador.

53

Espetadas mistas

--- Ingredientes

250 g de carne de porco

250 g de carne de vaca.

sal e pimenta,

1 dente de alho

sumo de limão.

1 pimento,

1 tomate

1 cebola

50 g de Vaqueiro

1 malagueta de. piri-piri

Vaqueiro. ---

Corte 250 g de carne de porco em cubos regulares e 250 g de carne de vaca. Tempere com sal e pimenta, 1 dente de alho esmagado e sumo de limão.

Deixe assim 2 horas.

Enfie a carne em espetos, alternando com 1 pimento, 1 tomate e 1 cebola em bocados.

Pincele as espetadas com 50 g de Vaqueiro

derretida com 1 malagueta de. piri-piri esmagada.
Coloque as espetadas sobre a grelha quente. Depois de grelhadas de um dos lados vire as espetadas e pincele-as do outro lado com a Vaqueiro derretida e temperada.

Acompanhe com batatas fritas e à parte, sirva molho remoulade e molho tártaro (ver pág. 13).

54

Preparação dos rins

Com uma faca muito afiada, faça uma ligeira incisão na pele que envolve os rins e retire-a, puxando--a. Se a pele for difícil de retirar, mergulhe os rins rapidamente em água fria e retire-a então.

Abra os rins ao meio sem separar as duas metades e, com a ajuda de uma faca bem afiada, retire os canais e a gordura.

Corte os rins em bocadinhos ou em fatias conforme o indicado na receita.

Descrevemos a maneira de preparar os rins de vitela, de carneiro e de porco. Os rins de vaca devem ser mergulhados em água a ferver durante alguns segundos e rapidamente passados por água fria. Depois seguem-se as operações indicadas acima.

55

Rins com molho Madeira

750 g de rins

sal e pimenta.

50 g de Vaqueiro.

1 colher de sopa de farinha

50 g de Vaqueiro

2 dl de caldo de carne.

1 dl de vinho da Madeira,

1 colher de sopa de salsa

noz moscada

pimenta.

4 colheres de sopa de natas. ---

Prepare 750 g de rins como se diz atrás e corte em bocados com cerca de 1,5 cm de espessura.

Tempere com sal e pimenta.

Aqueça numa frigideira 50 g de Vaqueiro.

Introduza os rins e salteie-os sobre lume forte, deixando-os caramelizar um pouco, sem ferver.

Retire e conserve quente.

Deite na frigideira 1 colher de sopa de farinha e deixe alourar um pouco.

Junte mais 50 g de Vaqueiro e 2 dl de caldo de carne. Deixe ferver 15 minutos, mexendo de vez em quando.

Quando tiver um molho espesso, junte 1 dl de vinho da Madeira, 1 colher de sopa de salsa picada,

noz moscada e pimenta. Introduza os rins neste molho, deixe aquecer, sem ferver e, fora do lume, junte 4 colheres de sopa de natas.

56

Aves e caça

Impossível pensar em aves sem que o frango nos surja em primeiro lugar. Pode dizer-se, sem exagero, que o frango é, actualmente, um dos grandes recursos das donas de casa. Inteiro ou em bocados, simplesmente assado ou preciosamente recheado, o frango é sempre bem-vindo à nossa mesa. Para além do frango, neste capítulo abordaremos também a caça, acerca da qual lembramos que já vai longe o tempo em que a perdiz se comia "com o dedo no nariz".

A caça deve comer-se dois a três dias depois de caçada, bem mortificada mas em perfeito estado de conservação.

Frango assado

O frango pode ser assado no forno ou no tacho. No forno fica mais dourado e com melhor aparência, mas também muito mais seco. Tempere o frango com sal, interior e exteriormente.

Aqueça a Vaqueiro (50 g por quilo de frango), introduza o frango e aloure-o de todos os lados.

Adicione um pouco de líquido quente (vinho, caldo

ou água). Tape, reduza o calor e deixe cozer suavemente durante 1 hora, regando o frango, de vez em quando, com o molho que se vai formando. O frango está pronto quando, espetando a coxa com um garfo, o líquido sair branco.

Agora trinche o frango: separe primeiro as pernas, depois as asas e finalmente corte o peito ao meio no sentido longitudinal. Com a carcassa do frango, 5 dl de água, alguns legumes e ervas aromáticas, pode ainda preparar um caldo saboroso.

57

Frango estufado à camponesa

--- Ingredientes

50 g de toucinho fumado

50 g de Vaqueiro.

1/2 cebola

1 frango

sal e pimenta.

1/2 copo de vinho branco.

1 colher de sopa de pasta de fígado

3 colheres de sopa de natas. ---

Pique 50 g de toucinho fumado e aloure-o com 50 g de Vaqueiro.

Junte 1/2 cebola picada e deixe alourar.

Introduza 1 frango cortado em bocados. Deixe alourar de todos os lados. Tempere com sal e

pimenta.

Regue com 1/2 copo de vinho branco. Tape e deixe estufar sobre lume brando.

Junte 1 colher de sopa de pasta de fígado e 3 colheres de sopa de natas. Misture para engrossar o molho.

Acompanhe com couve branca salteada. Não é indispensável juntar a pasta de fígado e as natas.

58

Recheiar e atar uma ave

Prepare o recheio e introduza-o na cavidade abdominal da ave.

Enfie um bocado de guita numa agulha comprida e comece por atravessar a perna esquerda da ave com a guita.

Contorne a "mitra" com a guita e atravesse a perna direita da ave esticando bem a guita.

Prenda agora a asa direita, que foi previamente dobrada, como se pode ver na fotografia seguinte.

Prenda a pele do pescoço ao corpo da ave e passe a agulha através da asa esquerda.

Ate as duas pontas da guita, esticando-a bem.

59

Frango recheado

--- Ingredientes

100 g de fígado de frango

100 g de carne picada,

1 ovo

15 g de miolo de pão

estragão seco,

sal e pimenta.

1 frango (com 1 kg),

100 g de Vaqueiro

vinho

100 g de cogumelos

1 colher de sopa de salsa

um pouco de natas. ---

Prepare o frango.

Misture 100 g de fígado de frango picado, 100 g de carne picada, 1 ovo e 15 g de miolo de pão esfarelado. Depois de tudo bem ligado, tempere com estragão seco, sal e pimenta.

Recheie com o picado 1 frango (com 1 kg), cosa a abertura com agulha e linha e ate o frango como se diz atrás.

Aqueça 100 g de Vaqueiro num tacho, introduza o frango e deixe alourar de todos os lado.

Regue com um pouco de vinho ou de água para evitar queimar. Tape e deixe cozer durante cerca de 1 hora com o lume brando. Retire o frango do tacho e junte ao molho, 100 g de cogumelos em fatias, 1 colher de sopa de salsa picada e um pouco de natas.

O molho é um extra, não sendo portanto obrigatório.

60

Caça marinada

A carne de caça fica mais saborosa e macia se for marinada. Prepare uma marinada com 5 dl de vinho tinto, 5 dl de água, um pouco de vinagre, 2 cenouras e 1 cebola em rodela, 1 pé de tomilho, 2 folhas de louro, pimenta em grão, 2 dentes de alho e 2 cravinhos.

Introduza a peça de caça, inteira ou em bocados, nesta marinada de modo a ficar completamente coberta.

Tape o recipiente e deixe ficar em local fresco durante 24 a 48 horas, virando a carne de vez em quando. Escorra a carne e enxugue-a com papel absorvente.

Aqueça a Vaqueiro (100 g por 500 g de caça), introduza a carne e deixe alourar de todos os lados. Entretanto, ferva a marinada até reduzir para metade.

Passe a marinada por um passador e junte-a à caça. Tape e deixe cozer suavemente até a carne estar macia.

61

Civet de lebre

--- Ingredientes

1 lebre

1 dl de vinho tinto.

5 dl de vinho tinto,

2 colheres de sopa de óleo Vaqueiro,

2 cebolas

3 cenouras

1 ramo de salsa,

1 folha de louro

6 grãos de pimenta.

2 colheres de sopa de Vaqueiro.

1 colher de sopa de farinha

2 dentes de alho

1 ramo de salsa

1 folha de louro.

sal e pimenta

250 g de cebolinhas

1 colher de sopa de Vaqueiro

200 g de toucinho entremeado. ---

De véspera, corte 1 lebre em bocados. Reserve o fígado e o sangue que escorrer e junte-lhes 1 dl de vinho tinto. Ponha a lebre a marinar com 5 dl de vinho tinto, 2 colheres de sopa de óleo Vaqueiro, 2 cebolas e 3 cenouras em rodela, 1 ramo de salsa, 1 folha de louro e 6 grãos de pimenta.

Depois, escorra os bocados de lebre e aloure em 2

colheres de sopa de Vaqueiro. Polvilhe com 1 colher de sopa de farinha e deixe alourar. Regue com o vinho da marinada coado. Junte 2 dentes de alho picados, 1 ramo de salsa e 1 folha de louro. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer durante cerca de 1 hora.

Junte 250 g de cebolinhas salteadas em 1 colher de sopa de Vaqueiro juntamente com 200 g de toucinho entremeado.

Deixe cozer mais 2 horas. Na altura de servir, esmague e junte o fígado da lebre, e o sangue e deixe ferver 5 minutos. Sirva com fatias de pão frito em Vaqueiro.

62

Pâté

Os pâtés podem ser feitos com carnes de porco, de aves ou de caça.

Tomamos como exemplo um pâté de carne de porco:

Forre as paredes e o fundo de uma forma de pâté com fatias de toucinho.

Passa pela máquina munida do crivo mais fino 300 g de porco, 100 g de carne de peru, 350 g de fígado de porco ou de peru, um pouco de natas e 1 ramo de salsa. Tempere este picado com sal, pimenta e 2 colheres de sopa de conhaque. Misture tudo e

introduza na forma calcando bem.

Cubra com 1 fatia de presunto gordo ou com toucinho entremeado. Enfeite com 2 folhas de louro e 3 bagas de zimbro.

Tape a forma com a tampa e coloque-a num tabuleiro com água a ferver. Leve ao forno a cozer em banho-maria durante cerca de 2 horas.

Deixe o pâté arrefecer, vire a tampa ao contrário e coloque por cima alguns pesos. Introduza no frigorífico.

Estes pâtés conservam-se no frigorífico durante vários dias.

63

Terrina de carne de porco

---Ingredientes

600 g de faceira de porco,

200 g de fígado de porco,

1 dente de alho

1/2 cebola

1 colher de sobremesa de farinha,

1 cálice de vinho do Porto,

1 cálice de vinho branco

1 cálice de aguardente.

sal, pimenta,

noz moscada

1/2 colher de café de açúcar.

1 ovo.

tiras de toucinho

1 fatia de toucinho

2 folhas de louro. ---

Pique 600 g de faceira de porco, 200 g de fígado de porco, 1 dente de alho e 1/2 cebola e deite numa tigela. Adicione 1 colher de sobremesa de farinha, 1 cálice de vinho do Porto, 1 cálice de vinho branco e 1 cálice de aguardente. Tempere com sal, pimenta, noz moscada e 1/2 colher de café de açúcar.

Ligue tudo com 1 ovo. Misture muito bem.

Forre uma forma de páté com tiras de toucinho e deite dentro o picado.

Cubra com 1 fatia de toucinho e disponha por cima 2 folhas de louro. Tape a forma e leve a cozer, em banho-maria no forno durante cerca de 2 horas. Verifique a cozedura introduzindo uma faca de lamina comprida.

Retire a tira de toucinho, vire a tampa da terrina ao contrário e coloque por cima um peso. Deixe arrefecer assim.

Esta terrina pode comer-se no próprio dia ou conservar-se no frigorífico durante 2 a 3 semanas.

64

Legumes

Grupo de alimentos muito vasto, é muito importante pelos seus constituintes. São ricos em vitaminas, em sais minerais, em água e em fibras.

Não será demais sublinhar também a importância da frescura dos legumes, garantia de que o seu sabor, o seu valor nutritivo e textura não foram prejudicados. Frescura que se reconhece pelas folhas que devem estar bem verdes e rijas e pelas raízes, que não devem apresentar sinais de podridão.

Para evitar perdas de vitaminas e de sais minerais não deixe os legumes na água durante muito tempo, não os exponha ao ar, nem os coza demais. Utilize-os, variando, à medida que vão aparecendo ao longo do ano.

Cozer

Leve ao lume uma panela com um pouco de água e sal. Deixe levantar fervura e introduza os legumes preparados e lavados. Tape o recipiente e deixe a água novamente levantar fervura.

Reduza o calor e deixe cozer suavemente. Não deixe os legumes cozer em demasia para evitar a perda de vitaminas e de sabor. Os legumes de folhas não necessitam de muita água, bastando-lhes às vezes a que levam da lavagem. Como as folhas são muito volumosas, se não lhe couberem todas ao

mesmo tempo no recipiente, deixe as primeiras folhas abater e junte as restantes. Dê uma volta às folhas para permitir que as que ficaram por cima fiquem no fundo da panela.

Quando os legumes estiverem cozidos mas ainda um pouco rijos, escorra a água. Esta água pode ser utilizada na preparação de sopas ou de molhos.

Os legumes podem ser servidos temperados apenas com um pouco de Vaqueiro ou sujeitem-se depois a qualquer outra receita.

65

- Sempre que possível, compre os legumes da época. Alguns legumes encontram-se à venda durante todo o ano, mas mais caros e menos saborosos.

- Não compre os legumes com muita antecedência. Frescos são mais saborosos. Quando tiver que conservar os legumes durante alguns dias, guarde-os na gaveta inferior do frigorífico. Legumes como abóbora inteira, pepinos, beringelas, pimentos e tomates conservam-se bem num local fresco da casa.

- Lave, corte e cozinhe os legumes o mais próximo possível das refeições. Assim aproveita melhor as vitaminas e os sais minerais.

- Os olhos também comem: tiras de pimentos

verdes e vermelhos, tomate e rodela de cebola podem constituir uma salada agradável e bonita.

- Para cozer, use a menor quantidade de água possível. Assim preserva melhor as vitaminas. Claro que isto não é possível para os espargos e para a couve-flor, que têm que cozer cobertos de água.

Saltear

Descasque, lave e prepare os legumes. Corte em rodela cenouras, batatas, nabos, etc., e em tiras couves, alho francês, espinafres, etc.

Escorra os legumes impecavelmente. Deite um pouco de Vaqueiro numa caçarola e deixe aquecer, sem queimar.

Introduza os legumes, mexendo com uma colher de pau. Deixe cozer sobre o lume, mais ou menos forte, segundo a natureza dos legumes.

Quando os legumes estiverem macios tempere com sal e pimenta. Estão prontos quando estiverem cozidos por igual e a água de constituição desaparecer ficando apenas a gordura que se adicionou.

66

Lombarda (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas escuras e as pontas queimadas. Apare o talo, separe as folhas e lave.

Cozida: No cozido à portuguesa.

Estufada: Corte em tiras largas. Em Vaqueiro e sal.

Recheada: com salsichas ou carne, depois de escaldada. Quando muito dura, ferva durante 10 minutos.

Couve coração de boi (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas e corte em quartos. Apare o talo e lave.

Cozida: 20 minutos em água temperada com sal.

Estufada: 15 minutos em Vaqueiro, temperada com sal e pimenta.

Crua: Corte em juliana muito fina. Em saladas temperadas com maionese.

Couve branca (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas e corte em quartos. Apare os talos e lave.

Cozida: 20 minutos em água temperada com sal.

Estufada: 15 minutos em Vaqueiro, temperada com sal.

Crua: Corte em juliana muito fina. Em saladas.

Couve roxa (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas e corte em quartos. Retire o talo e lave.

Cozida: 30 minutos em água temperada com sal, louro e cravinho.

Crua: Corte em juliana muito fina. Em saladas

simples ou com outros legumes ou frutos.

Couves-de-bruxelas (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas, lave e ponha de molho em água com vinagre. Branqueie 8 a 10 minutos em água temperada com sal. Passe por água fria e escorra.

Cozidas: 10 minutos em água a ferver temperada com sal, depois de branqueadas.

Salteadas: 5 minutos em Vaqueiro, depois de branqueadas.

Estufadas: 20 minutos em Vaqueiro, depois de branqueadas,

67

Rolo de couve recheado

--- Ingredientes

1 couve lombarda

sal.

1 cebola

1 colher de sopa de Vaqueiro.

250 g de carne cozinhada

50 g de miolo de pão

1 dl de caldo de carne.

1 ovo

sal, pimenta

noz moscada.

2 colheres de sopa de Vaqueiro

50 g de toucinho em tiras.

5 dl de caldo de carne

1 copo de vinho branco. ---

Separe as folhas de 1 couve lombarda e coza-as cerca de 2 minutos em água temperada com sal. Escorra e passe por água fria. Disponha as folhas de couve sobre um pano, sobrepondo-as e dando-lhes a forma de um rectângulo. Apare as pontas e reserve.

Pique 1 cebola e aloure-a em 1 colher de sopa de Vaqueiro. Pique 250 g de carne cozinhada (restos de cozido) e junte à cebola. Junte ainda 50 g de miolo de pão demolhado em 1 dl de caldo de carne.. Ligue com 1 ovo e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Disponha o recheio sobre a couve e enrole com a ajuda do pano.

Ate com uma guita dando ao rolo a forma de um paio.

Num tacho, derreta 2 colheres de sopa de Vaqueiro e junte as aparas de couve e 50 g de toucinho em tiras. Regue com 5 dl de caldo de carne e 1 copo de vinho branco. Introduza o rolo e deixe cozer durante cerca de 1 hora e meia. Retire a guita e o pano e sirva o rolo cortado em rodela. Acompanhe com molho de tomate.

68

Couve-flor (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas escuras e ponha de molho, inteira ou em raminhos, em água fria com vinagre.

Cozida: 20 minutos em água temperada com sal, na qual se pode dissolver, em frio, 1 colher de sopa de farinha.

Brócolos (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas e corte os pés. Dê um golpe em cruz no talo. Pele os talos grossos e corte em bocados.

Cozidos: 5 minutos em água a ferver em cachão temperada com sal.

Estufados: 15 minutos em Vaqueiro, temperados com sal.

Couve-chinesa (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas velhas e lave. -

Cozida: 20 minutos em água temperada com sal.

Estufada: 10 minutos em Vaqueiro, temperada com sal.

Crua: Corte em juliana grossa. Em saladas.

Nabiças (350 g por pessoa)

Preparação: Corte as raízes. Separe as folhas e retire as folhas velhas e amarelas. Lave muito bem em água corrente.

Cozidas: 15 a 20 minutos em água temperada com

sal.

Espinafres (350 g por pessoa)

Preparação: Corte as raízes. Separe as folhas e retire as folhas velhas e amarelas e as ervas.

Corte os pés duros. Lave muito bem em água corrente.

Cozidos: 5 a 10 minutos num pouco de água a ferver temperada com sal. Tape.

Estufados: 20 minutos em Vaqueiro, temperados com sal.

69

Arroz de espinafres com coentros

--- Ingredientes

1 cebola

2 colheres de sopa de Vaqueiro

1 folha de louro.

1/2 molho de espinafres

1 ramo de coentros.

sal e pimenta.

250 g de arroz, ---

Pique 1 cebola e aloure-a em 2 colheres de sopa juntamente com 1 folha de louro.

Lave e corte grosseiramente 1/2 molho de espinafres e 1 ramo de coentros. Junte à cebola e deixe refogar 5 minutos. Regue com água (2 vezes o volume de arroz) e tempere com sal e pimenta.

Deixe levantar fervura e junte 250 g de arroz, lavado e enxuto.

Assim que o caldo levantar fervura, mexa, tape, reduza o calor e deixe cozer suavemente durante 15 a 20 minutos.

Aipo de cabeça (350 g por pessoa)

Preparação: Corte o pé com as folhas. Descasque e corte em rodela, em juliana ou rale.

Cozido: 15 minutos em água temperada com sal.

Estufado: 15 minutos em Vaqueiro, temperado com sal.

Branqueado: 2 minutos em água a ferver temperada com sal. Em saladas.

Salteado: 4 minutos, de cada lado, em Vaqueiro.

Cenouras (200 g por pessoa)

Preparação: Raspe se forem novas, pele se forem duras. Passe por água fria corrente.

Cozidas: 10 minutos em água temperada com sal.

Estufadas: 20 minutos em Vaqueiro, temperadas com sal.

Cruas: Rale ou corte em rodela muito finas. Em saladas.

Nabo (200 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas e o pé e descasque.

Cozido: 10 minutos em água temperada com sal.

Estufado: 20 minutos em Vaqueiro, temperado com

sal.

Beterraba (200 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas deixando 5 cm do pé.

Lave.

Cozida: 45 minutos em água temperada com sal e vinagre. Passar por água fria e pelar.

Funcho (250 g por pessoa)

Preparação: Retire o pé, as folhas duras e a ramagem. Corte e lave.

Cozido: 15 minutos em água temperada com sal.

Salteado: 10 minutos sobre lume forte com

Vaqueiro, temperado com sal.

Cru - Corte em tiras. Em saladas.

71

Salada Waldorf

--- Ingredientes

1 aipo de cabeça

sumo de 1 limão

1 maçã

50 g de nozes,

1 dl de maionese

1 alface francesa,

meias nozes. ---

Descasque 1 aipo de cabeça e corte em juliana grossa (ver pág. 70).

Introduza o aipo durante alguns segundos em água

a ferver. Passe por água fria corrente e escorra bem.

Regue com sumo de 1 limão e tape com um pano.

Descasque 1 maçã e corte em juliana grossa. Junte ao aipo.

Junte também 50 g de nozes, grosseiramente picadas.

Deite tudo numa saladeira, junte 1 dl de maionese e misture.

Forre uma saladeira com as folhas de 1 alface francesa, disponha a salada por cima e enfeite com meias nozes.

72

Espargos (350 g por pessoa)

Preparação: Corte a parte do pé (do lado cortado) que se apresentar muito dura. Pele com uma faca de lamina curta, retirando a pele exterior (brilhante) muito finamente, começando a partir de 3 cm da cabeça.

Para cozer, ate os espargos em molhos e introduza numa panela, alta e estreita, com as cabeças para cima.

Cozidos: 30 minutos em água temperada com sal, um pouco de sumo de limão e de Vaqueiro. Aproveite a água da cozedura na preparação de sopas.

Alho francês (250 g por pessoa)

Preparação: Corte as raízes e retire as folhas exteriores duras. Corte em bocados com 5 cm e lave.

Cozido: 12 a 15 minutos em água temperada com sal.

Estufado: 30 minutos em Vaqueiro, temperado com sal.

Cru: Corte em rodela muito finas. Em saladas.

Cogumelos (250 g por pessoa)

Preparação: Frescos lave em água corrente, escorra bem e enxugue. Corte a ponta do pé.

De conserva - escorra a salmoura da conserva.

Branqueados: 3 minutos em água a ferver temperada com sal e sumo de limão.

Salteados: 10 minutos sobre lume forte em Vaqueiro, temperados com sal e pimenta.

Tomate (100 g por pessoa)

Preparação: Retire o pé e lave.

Para pelar, mergulhe em água a ferver durante 1 minuto.

Salteado: 3 minutos sobre lume forte com Vaqueiro, temperado com sal.

Cru: CoE em gomos ou rodela. Em saladas.

73

Espargos cozidos com molho Vaqueiro

--- Ingredientes

1 kg de espargos

4 ovos

125 g de Vaqueiro.

1 colher de sopa de sumo de limão

sal e pimenta

noz moscada. ---

Prepare e coza 1 kg de espargos como se disse na página anterior.

Coza em água 4 ovos durante 8 minutos a contar da fervura.

Descasque e corte ao meio.

Disponha num prato.

Derreta sobre lume brando 125 g de Vaqueiro. Fora do lume, junte 1 colher de sopa de sumo de limão e tempere com sal e pimenta. Misture e deite numa molheira.

A parte, sirva noz moscada ralada.

Sirva os espargos sobre um guardanapo de pano e o molho, à parte, numa molheira. Acompanhe com os ovos, também servidos à parte. Pode ainda acompanhar os espargos com fatias de fiambre.

São também indicados para acompanhar os espargos os molhos de maionese (ver pág. 12) e holandês (ver pág. 14).

Uma outra possibilidade: Coloque os espargos num tabuleiro untado com Vaqueiro, cubra com molho

branco (ver pág. 8) e espalhe por cima queijo ralado. Leve ao forno a gratinar.

74

Abóbora (200 g por pessoa)

Preparação: Descasque, retire os filamentos e as pevides e corte em bocados.

Cozida: 15 minutos num pouco de água temperada com sal.

Courgette (200 g por pessoa)

Preparação: Lave e retire o pé. Se a pele for dura, descasque.

Estufada: 30 minutos em Vaqueiro e sal.

Beringela (200 g por pessoa)

Preparação: Lave, retire o pé e corte ao meio ou em rodelas. Tempere com sal grosso e deixe escorrer para retirar o sabor amargo. Passe por água e enxugue. Descasque se a pele for grossa.

Frita: 3 minutos em óleo Vaqueiro bem quente, depois de passada por farinha ou polme.

Salteada: 5 a 7 minutos sobre lume forte com Vaqueiro.

Estufada: 30 minutos em Vaqueiro, temperada com sal e pimenta.

Pepino (50 g por pessoa)

Preparação: Retire a casca toda se for dura ou descasque em tiras. Corte em rodelas ou troços.

Polvilhe com sal grosso e ponha a escorrer.

Cru: Bem escorrido. Em saladas.

Pimento (100 g por pessoa)

Preparação: Retire o pé. Corte ao meio e retire as sementes e os filamentos brancos.

Salteado: 10 minutos sobre lume forte com Vaqueiro, temperado com sal.

Assado: Inteiro, nas brasas ou no gás, passe por água e pele. Abra e retire as sementes e os filamentos brancos.

Cru: Corte em tiras muito finas. Em saladas.

75

Ratatouille

--- Ingredientes

1 beringela grande

1 courgette grande

3 tomates

1 pimento,

1 cebola

2 colheres de sopa de Vaqueiro

2 dentes de alho picados,

1 ramo de salsa

1 folha de louro

sal e pimenta.

50 g de azeitonas pretas. ---

Corte 1 beringela grande e 1 courgette grande em

rodela e depois em quartos.

Abra ao meio 3 tomates e 1 pimento, retire-lhes as sementes e os filamentos brancos e corte em quadrados.

Pique 1 cebola grosseiramente.

Num tacho, derreta 2 colheres de sopa de Vaqueiro e junte os legumes preparados.

Junte 2 dentes de alho picados, 1 ramo de salsa e 1 folha de louro.

Tempere com sal e pimenta. Tape e deixe cozer até a água se evaporar.

Junte 50 g de azeitonas pretas e deixe cozer mais 2 minutos.

76

Favas (com casca: 500 g por pessoa; descascadas: 200 g por pessoa)

Preparação: Descasque e passe por água fria. Retire o olho escuro e a pele, se necessário. Cozidas: 20 minutos em água temperada com sal.

Guisadas: 45 minutos em Vaqueiro, temperadas com sal.

Cruas: Muito novas. Em saladas.

Ervilhas (com casca: 500 g por pessoa; descascadas: 200 g por pessoa)

Preparação: Descasque e passe por água corrente.

Cozidas: 15 a 20 minutos em água temperada com

sal.

Estufadas e Guisadas: 30 a 40 minutos em Vaqueiro, temperadas com sal.

Ervilhas de quebrar (250 g por pessoa)

Preparação: Retire as pontas e o fio como que se faz ao feijão verde.

Cozidas: 10 minutos em água temperada com sal e um pouco de açúcar.

Guisadas: 20 a 30 minutos em Vaqueiro, temperadas com sal.

Feijão verde (200 g por pessoa)

Preparação: Retire as pontas e o fio. Corte em tiras ou em losangos.

Cozido: 15 minutos em água temperada com sal.

Guisado: 40 minutos em Vaqueiro, temperado com sal.

77

Favas à portuguesa

--- Ingredientes

2 cebolas

2 dentes de alho.

100 g de toucinho entremeado

chouriço de carne

1 chouriço mouro.

2 colheres de sopa de Vaqueiro

800 g de favas

1 ramo de coentros

1 ramo de salsa.

uma pitada de açúcar

sal e pimenta. ---

Pique 2 cebolas e 2 dentes de alho. Corte 100 g de toucinho entremeado em bocados e espete com palitos chouriço de carne e 1 chouriço mouro.

Deite tudo num tacho com 2 colheres de sopa de Vaqueiro e deixe alourar. Retire as carnes.

Deite no tacho 800 g de favas descascadas, 1 ramo de coentros e 1 ramo de salsa.

Tempere com uma pitada de açúcar, sal e pimenta. Disponha as carnes sobre as favas, tape e deixe cozer suavemente. Se for necessário junte um pouco de água quente.

Para servir, corte os enchidos em bocados e disponha-os sobre as favas.

Acompanhe com uma salada de alface temperada com azeite, vinagre e coentros.

78

Rebentos de soja (70 g por pessoa)

Preparação: Frescos lave em água corrente e escorra muito bem. De conserva escorra a salmoura da conserva, passe por água fria corrente e escorra bem.

Branqueados: 1 segundo em água a ferver. Em

saladas. Cozinha chinesa.

Agriões (50 g por pessoa)

Preparação: Escolha, retire as ervas, as folhas amarelas e os pés grossos.

Cozidos: Em sopas.

Crus: Corte em raminhos. Em saladas.

Grelos (350 g por pessoa)

Preparação: Corte os talos grossos e retire as folhas velhas e amarelas. Lave muito bem em água corrente as pontas floridas e as folhas tenras.

Cozidos: 20 minutos em água temperada com sal.

Salteados: 5 minutos (arroz); 10 minutos (com alho) em Vaqueiro.

Aipo (350 g por pessoa)

Preparação: Retire a raíz e os talos duros, estragados e amarelos.

Cozido: 30 minutos em água temperada com sal.

Cru: Corte em juliana fina. Em saladas.

Cebolas (100 g por pessoa)

Preparação: Retire as raízes e as peles secas.

Cozidas: Inteiras 20 minutos num pouco de água a ferver temperada com sal.

Como condimento: Picadas, salteadas 5 minutos em Vaqueiro.

Cruas: Corte em rodela muito finas. Em saladas.

79

Frango à formosa

--- Ingredientes

3/4 de frango

100 g de toucinho fumado.

2 colheres de sopa de Vaqueiro

2 colheres de sopa de óleo Vaqueiro.

1 pimento verde

100 g de amêndoas

200 g de rebentos de soja

1 colher de sopa de molho de soja,

pimenta de caiena

sal.

1/2 pimento Morrone. ---

Corte em tirinhas a carne de 3/4 de frango e 100 g de toucinho fumado. Aloure em 2 colheres de sopa de Vaqueiro e 2 colheres de sopa de óleo Vaqueiro. Junte 1 pimento verde cortado em quadradinhos, 100 g de amêndoas peladas e abertas ao meio e 200 g de rebentos de soja branqueados (ver pág. anterior).

Deixe cozer com o lume forte.

Tempere com 1 colher de sopa de molho de soja, pimenta de caiena e sal.

Sirva enfeitado com 1/2 pimento Morrone cortado em tirinhas.

80

Alface portuguesa (100 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas rijas e estragadas e as pontas amarelas. Separe as folhas e lave em água corrente. Escorra muito bem. Aproveite as folhas duras para sopa.

Crua: Ripe ou corte em juliana muito fina. Em saladas.

Alface francesa (100 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas rijas e estragadas e as pontas amarelas. Separe as folhas e lave em água corrente. Escorra muito bem. Aproveite as folhas duras para sopa.

Crua: Ripe. Em saladas.

Alface roxa (100 g por pessoa)

Preparação: Retire as folhas rijas e estragadas. Separe as folhas e lave em água corrente. Escorra muito bem.

Crua: Ripe. Em saladas

Chicória (80 g por pessoa)

Preparação: Corte o caule e retire as pontas castanhas. Separe as folhas e lave muito bem.

Crua: Ripe. Em saladas.

Endívias (200 g por pessoa)

Preparação: Apare o caule, retire as folhas exteriores duras e lave.

Cozidas: 15 minutos em água temperada com sal.

Cruas: Corte as folhas muito tenras em bocados.
Em saladas.

81

Salada mista com vinagreta

--- Ingredientes

uma salada mista

1 colher de chá de mostarda,

2 colheres de sopa de vinagre

sal e pimenta.

6 colheres de sopa de óleo Vaqueiro,

1 colher de sopa de ervas aromáticas (salsa, estragão, cebolinho, coentros, etc.). ---

Prepare uma salada mista a seu gosto. Deite num recipiente 1 colher de chá de mostarda, 2 colheres de sopa de vinagre (de preferência de vinho) e um pouco de sal e pimenta.

Junte, a pouco e pouco, 6 colheres de sopa de óleo Vaqueiro, batendo de modo a obter um preparado ligado. Esta preparação tem o nome de "vinagreta".

Os ingredientes podem ser deitados num frasco ou num shaker e agitados fortemente.

Junte à vinagreta 1 colher de sopa de ervas aromáticas (salsa, estragão, cebolinho, coentros, etc.)

picadas.

Misture antes de servir.

Pode deitar o molho salpicando-o sobre a salada e mexer a salada à mesa ou deitar o molho no fundo da saladeira e mexer a salada na altura de servir.

A salada pode ser melhorada, juntando-lhe bocadinhos de bacon frito, quadrinhos de queijo ou nozes picadas.

82

Batatas

Um dos mais versáteis alimentos com que convivemos diariamente. Pode ser comida cozida, assada, frita, inteira ou em puré. É um alimento nutritivo e vitaminado. Poucos defendem como ela, mesmo depois de cozida, a preciosa vitamina C.

São muitas as variedades de batata, à venda no nosso país, sendo a mais indicada para todos os fins a Desirée, de pele roxa e polpa amarelada.

Não compre batatas esverdeadas pois contêm substâncias nocivas à saúde.

Não deixe as batatas descascadas de molho em água, pois perdem muito dos seus sais minerais e vitaminas. Lave muito bem as batatas antes de as descascar pois, geralmente para evitar que grelem, são polvilhadas com germicidas altamente prejudiciais à saúde.

Batatas cozidas para puré

Lave as batatas impecavelmente e descasque-as

com a faca económica. Passe-as por água corrente e introduza-as em água a ferver temperada com sal. Deixe cozer até poder espetar a polpa com um garfo.

Escorra a água impecavelmente e, dentro do tacho, cubra as batatas com um pano dobrado para absorver o excesso de humidade

Esmague as batatas com um garfo ou com um esmagador de puré.

83

Puré de batata à alentejana

---- INGREDIENTES

1 kg de batatas

1,5 dl de leite

1 colher de sopa de Vaqueiro.

sal, pimenta

noz moscada.

1 colher de sopa de Vaqueiro.

1 cebola,

1/2 chouriço de carne

1/2 chouriço mouro.

1 colher de sopa de Vaqueiro. ---

Puré de batata à alentejana

Coza 1 kg de batatas como se diz na página anterior. Esmague-as, deite-as num tacho e leve ao lume. Adicione 1,5 dl de leite quente e 1 colher de

sopa de Vaqueiro. Bata com uma colher de pau de modo a obter um preparado fofo. Tempere com sal, pimenta e noz moscada. Retire do lume e junte 1 colher de sopa de Vaqueiro. Mantenha o puré quente. Corte em rodellas 1 cebola, 1/2 chouriço de carne e 1/2 chouriço mouro.

Leve tudo ao lume com 1 colher de sopa de Vaqueiro e deixe alourar. Disponha o puré num prato fundo, regue com o molho das carnes e enfeite com a cebola e as carnes fritas.

84

Batatas cozidas com salsa

---- INGREDIENTES

1 kg de batatas

30 g de Vaqueiro um pouco de natas.

1 colher de sopa de salsa. ---

Coza 1 kg de batatas (de preferência novas). Pele e conserve quentes. Derreta

30 g de Vaqueiro e junte um pouco de natas. Deite sobre as batatas bem quentes. Polvilhe com 1 colher de sopa (bem cheia) de salsa picada.

85

---- INGREDIENTES

Salada de batatas

1 kg de batatas

1,5 dl de óleo Vaqueiro

4 colheres de sopa de vinho branco
sal e pimenta,

2 colheres de sopa de salsa

2 colheres de sopa de cebolinho. ---

Lave 1 kg de batatas (de preferência novas) todas do mesmo tamanho. Leve a cozer com a pele em água sem sal. Pele-as ainda rijas. Corte-as em rodela enquanto quentes. Misture 1,5 dl de óleo Vaqueiro com 4 colheres de sopa de vinho branco e deite sobre as batatas. Tempere com sal e pimenta, 2 colheres de sopa de salsa e 2 colheres de sopa de cebolinho picados. Misture cuidadosamente e deixe arrefecer no frigorífico ou noutra local fresco.

Esta salada de batatas é um óptimo acompanhamento para salsichas quentes ou fritas num pouco de Vaqueiro.

86

Batatas em rodela salteadas

Descasque as batatas, lave-as e corte-as em rodela com a espessura de uma moeda.

Enxugue as batatas muito bem com papel de cozinha absorvente.

Derreta a Vaqueiro (50 g para cada quilo de batatas) e deixe aquecer bem, sem queimar.

Introduza as batatas na frigideira, mexendo cuidadosamente com 2 espátulas de madeira para

as envolver todas na Vaqueiro.

Deixe cozer durante cerca de 15 minutos ou até as batatas estarem cozidas e louras. As batatas salteadas são óptimas para acompanhar pratos de carne.

87

Batatas salteadas com cebola e queijo

---- INGREDIENTES

1 kg de batatas

50 g de Vaqueiro

sal e pimenta

1 cebola pequena

80 g de queijo ralado. ---

Salteie 1 kg de batatas com 50 g de Vaqueiro como se diz na página anterior. 5 minutos antes das batatas estarem prontas, tempere com sal e pimenta e junte 1 cebola pequena picada. Misture cuidadosamente para não partir as batatas. 1 ou 2 minutos antes do fim da preparação, adicione ainda 80 g de queijo ralado e misture cuidadosamente. A cebola e o queijo não devem de modo algum ficar queimados o que transmitiria um sabor amargo ao prato.

88

Batatas assadas em papelote

Escolha batatas médias e todas do mesmo tamanho. Lave as batatas impecavelmente com água fria e esfregue-as com um pano macio. Para cada batata, corte um quadrado de folha de alumínio e coloque as batatas bem ao centro.

Envolva as batatas no alumínio amachucando-o de modo a obter uns embrulhos. Leve a assar no forno ou no grelhador, virando os embrulhos.

Deixe assar durante 40 a 50 minutos. Abra a folha de alumínio e verifique a cozedura espetando as batatas com um palito. Retire a folha de alumínio.

Dê um golpe longitudinal na superfície das batatas e, com uma colher de chá, retire parte da polpa cuidadosamente.

Esmague a polpa da batata com um pouco de Vaqueiro, tempere com sal e pimenta e volte a colocar o puré na batata fazendo monte. Também pode rechear as batatas com o puré de outro legume.

89

Batatas à americana

---- INGREDIENTES

4 batatas grandes

2 colheres de sopa de queijo fresco

2,5 dl de natas

sal, pimenta,

noz moscada

1 colher de sopa de mostarda.

cebolinho. ---

Asse 4 batatas grandes como se diz na página anterior. Æ polpa de batata, junte 2 colheres de sopa de queijo fresco e 2,5 dl de natas batidas. Tempere com sal, pimenta, noz moscada e 1 colher de sopa de mostarda. Recheie as batatas e polvilhe com cebolinho picado. Sirva sobre folhas de alface.

Na falta de cebolinho utilize grelo de cebola ou salsa picada.

Arroz

O arroz é um dos alimentos mais importantes da alimentação portuguesa. É muito energético e são grandes as vantagens que oferece à dona de casa: é de fácil e quase ilimitada conservação e o seu sabor, praticamente neutro, permite associá-lo a quase todos os alimentos. Pode constituir um óptimo acompanhamento ou ser o prato forte da refeição e também proporcionar fáceis e económicas sobremesas.

Muitas são as formas de cozinhar o arroz, mas neste capítulo daremos apenas destaque às duas

maneiras mais correntes de o cozinhar: cozido em água e em gordura (arroz à oriental ou pilaf) também conhecido, entre nós, por arroz frito.

Arroz cozido em água

Para cada porção de 250 g de arroz, tome 5 dl de água. Tempere a água com sal e 50 g de Vaqueiro e leve ao lume. Quando a água ferver, junte o arroz lavado e bem escorrido.

Mexa o arroz e, assim que retomar a fervura, reduza o calor e tape.

Deixe cozer suavemente durante cerca de 20 minutos. O arroz apresentar-se-á seco e os grãos separados uns dos outros. Pode servir-se, tal e qual, como acompanhamento de pratos com molho ou levar-se ao forno com um pouco de Vaqueiro ou, ainda, saltar-se na frigideira com um pouco de Vaqueiro.

91

Arroz formoso

---- INGREDIENTES

250 g de arroz

1 colher de sopa de Vaqueiro

3 ovos

1 colher de sopa de Vaqueiro.

100 g de presunto.

sal e pimenta

salsa

grelo de cebola. ---

Coza 250 g de arroz como se diz na página anterior. Deite num tabuleiro e leve ao forno com 1 colher de sopa de Vaqueiro durante 10 minutos. Prepare uma omeleta (ver pág. 100) bem seca com 3 ovos e 1 colher de sopa de Vaqueiro. Corte-a em tirinhas. Corte também em tirinhas 100 g de presunto. Junte as tiras de omeleta e de presunto ao arroz. Tempere com sal e pimenta e sirva polvilhado com salsa e grelo de cebola picados.

92

Arroz à oriental, pilaf ou frito

Pique 1 cebola e aloure-a em 40 g de Vaqueiro. Mexa para evitar que se queime.

Meça o arroz (250 g para 4 pessoas), lave-o e enxugue-o. Junte-o ao refogado anterior. Mexa para permitir que o arroz absorva toda a Vaqueiro.

Quando o arroz se apresentar translúcido, regue-o com água ou caldo de carne (quentes) na proporção de duas vezes o volume de arroz. Tempere com sal e pimenta.

Mexa e deixe levantar fervura. Tape, reduza o lume e deixe cozer suavemente durante 20 a 25 minutos. Depois de pronto o arroz apresenta-se seco e solto. Pode juntar- lhe ainda uma nozinha de Vaqueiro.

93

Arroz à grega

---- INGREDIENTES

1 cebola

2 colheres de sopa de Vaqueiro.

1 tomate

1 pimento

50 g de pinhões,

30 g de passas,

100 g de ervilhas

50 g de cogumelos

250 g de arroz

caldo de galinha

sal e pimenta. ---

Pique 1 cebola e aloure-a em 2 colheres de sopa de Vaqueiro. Junte 1 tomate e 1 pimento em quadradinhos, 50 g de pinhões, 30 g de passas, 100 g de ervilhas e 50 g de cogumelos em quartos. Deixe alourar.

Adicione 250 g de arroz limpo, mas sem ser lavado, e deixe fritar um pouco. Regue com caldo de galinha (2 vezes o volume de arroz), tempere com sal e pimenta e deixe levantar fervura. Mexa e leve o arroz ao forno quente durante 15 minutos.

94

Massas

Quando se pensa em massas alimentícias, pensa-se em "nutritivo". Na realidade as massas alimentícias são altamente energéticas o que as torna desejadas por uns e rejeitadas pelos que têm peso a mais. Mas, que maravilhas se podem preparar com massas! 1.^a condição: as massas não devem cozer demais. Sem saber a cru, devem resistir "ao dente". Use sempre um recipiente grande. Para 250 g de massas você precisa de 2,5 litros de água e tem que contar ainda com a dilatação que se dá ao ferver. Introduza as massas sempre em água a ferver em cachão e para evitar que se colem umas às outras, deite um naco de Vaqueiro na água de as cozer.

Tomamos como exemplo a cozedura do esparguete. Para cada porção de 100 g de massa tome 1 litro de água. Leve a água ao lume num recipiente grande e tempere com sal. Quando a água ferver em cachão forte, introduza a massa (neste caso o esparguete, sem o partir e deixando-o cair na água à medida que vai amolecendo). Deixe cozer em lume forte e destapado.

Assim que a massa estiver cozida (regra geral entre 8 a 10 minutos), retire do lume, junte 1 copo de água fria para parar imediatamente a fervura e escorra a massa.

Deite a massa num recipiente e junte-lhe um naco

de Vaqueiro. A massa está pronta para ser cozinhada segundo a receita escolhida ou pode ser servida, tal e qual, como acompanhamento.

95

Esparguete com alho francês

---- INGREDIENTES

1 kg de alhos franceses

50 g de Vaqueiro

1 colher de chá de caril.

1 colher de sopa de salsa

500 g de esparguete

1 colher de sopa de sal.

4 colheres de sopa de natas

40 g de queijo ralado.

sal nimenta. ---

Corte 1 kg de alhos franceses em rodela finas, lave e escorra muito bem. Derreta 50 g de Vaqueiro em lume brando e junte 1 colher de chá de caril. Junte o alho francês, tape e deixe cozer suavemente durante 20 minutos. Nos últimos 5 minutos, destape o recipiente para evaporar o excesso de líquido.

Junte 1 colher de sopa de salsa picada. A parte, coza, como se diz na página anterior, 500 g de esparguete em água abundante temperada com 1 colher de sopa de sal.

Escorra o esparguete e junte ao alho francês. Junte ainda 4 colheres de sopa de natas e 40 g de queijo ralado. Mexa sobre lume brando e tempere com sal, pimenta e 1 noz de Vaqueiro.

Sirva imediatamente.

96

Lasanha com espinafres

---- INGREDIENTES

12 folhas de lasanha

sal.

125 g de bacon

1 colher de sopa de Vaqueiro.

1,5 kg de folhas de espinafres

pimenta e noz moscada.

50 g de Vaqueiro,

50 g de farinha

7,5 dl de leite.

40 g de queijo ralado,

1 gema.

sal, pimenta

noz moscada

2 colheres de sopa de queijo ralado. ---

Coza 12 folhas de lasanha em água temperada com sal. Escorra a lasanha ainda rija, deixando um pouco de água no tacho para evitar que os

quadrados de massa se colem uns aos outros. Pique 125 g de bacon e aloure em 1 colher de sopa de Vaqueiro.

Junte 1,5 kg de folhas de espinafres grosseiramente picados e deixe estufar. Tempere com pimenta e noz moscada. Reserve. Prepare um molho béchamel (ver pág. 8) com 50 g de Vaqueiro, 50 g de farinha e 7,5 dl de leite.

Fora do lume junte 40 g de queijo ralado, parmesão ou cheddar, e 1 gema.

Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

Cubra o fundo de um tabuleiro, untado com Vaqueiro, com folhas de lasanha. Espalhe por cima 1/3 dos espinafres e um pouco do molho. Repita esta operação mais 2 vezes. Cubra tudo com o molho que resta e polvilhe com 2 colheres de sopa de queijo ralado.

Leve a gratinar em forno quente.

97

Fitas com cogumelos

---- INGREDIENTES

500 g de fitas

1 colher de sopa de sal,

100 g de bacon

1 colher de sopa de Vaqueiro

200 g de cogumelos

2 colheres de sopa de natas

1 colher de sopa salsa picada

1 colher de sopa de queijo ralado. ---

Coza 500 g de fitas em água abundante, temperada com 1 colher de sopa de sal, deixando as fitas um pouco rijas.

Escorra (ver pág. 94) e deite num tacho. Corte 100 g de bacon em bocadinhos e aloure-os em 1 colher de sopa de Vaqueiro até estarem rijos.

Lave 200 g de cogumelos e corte-os em fatias. Junte-os ao bacon e deixe saltear sobre lume forte durante alguns minutos. Junte à massa e misture.

æ parte, misture 2 colheres de sopa de natas com 1 colher de sopa salsa picada e 1 colher de sopa de queijo ralado.

Adicione este preparado à massa e mexa com dois garfos.

98

ovos

É muito provável que o primeiro alimento que cozinhou tenha sido um ovo. Na realidade, para além da importância do seu valor nutritivo, o ovo tem muito interesse pelas preparações culinárias que proporciona e que se devem às suas múltiplas capacidades de coagulação, de aumentar de volume, emulsionante e anticristalizante que fazem

do ovo um "instrumento" indispensável na cozinha. O ovo pode ser cozido em água ou em gordura, com casca ou sem ela.

Uma condição: os ovos têm que ser irrepreensivelmente frescos.

Conserve-os no frigorífico, retirando-os à medida que os for utilizando e só com a antecedência necessária para adquirirem a temperatura ambiente.

Ovos mexidos

Deite um bocado de Vaqueiro numa frigideira de ferro (2 colheres de sopa para 4 ovos), deixe derreter e aquecer um pouco.

Bata ligeiramente 4 ovos com um pouco de sal e de pimenta e deite na frigideira. Deixe coagular um pouco mexendo com um garfo, e junte 4 colheres de sopa de leite ou de natas.

Mexendo sempre com o garfo, deixe os ovos solidificar, mais ou menos, conforme o gosto.

99

Tosta de ovos mexidos

---- INGREDIENTES

4 ovos,

4 colheres de sopa de leite

50 g de Vaqueiro.

4 fatias de pão de forma

Vaqueiro.

4 fatias de presunto

sumo de limão.

cebolinho. ---

Prepare ovos mexidos como se diz na página anterior, com 4 ovos, 4 colheres de sopa de leite e 50 g de Vaqueiro.

Apare 4 fatias de pão de forma e frite-as num pouco de Vaqueiro.

Cubra as fatias de pão com 4 fatias de presunto ou de salmão fumado, ou de espadarte fumado e regue com sumo de limão.

Disponha por cima os ovos mexidos e enfeite com cebolinho picado.

O leite pode ser substituído por natas. O cebolinho pode ser substituído por grelo de cebola ou por salsa picada.

100

Omeleta

Para cada pessoa, tome 2 ovos e 2 colheres de sopa de leite. Tempere com sal e pimenta e misture com uma vara de arames.

Numa frigideira de ferro ou antiesturro, deite um bocado de Vaqueiro (1 colher de sopa para 2 ovos). deixe aquecer bem sem ganhar cor.

Introduza os ovos na frigideira e deixe coagular a massa de ovos que se encontra em contacto com a

frigideira.

Com um garfo, agite os ovos que se encontram à superfície para facilitar a coagulação.

Enrole a omeleta com a ajuda de uma espátula de madeira.

Não é conveniente preparar omeletas com mais de 5 ovos.

101

Omeleta à andaluza

---- INGREDIENTES

50 g de bacon

1 cebola.

1 colher de sopa de Vaqueiro.

1 pimento

1 tomate

sal e pimenta.

5 ovos,

2 colheres de sopa de Vaqueiro,

2 colheres de sopa de leite

sal e pimenta. ---

Corte 50 g de bacon em quadradinhos e pique 1 cebola.

Leve tudo ao lume com 1 colher de sopa de Vaqueiro. Deixe alourar, sem queimar. Corte 1 pimento e 1 tomate em quadradinhos e junte à cebola. Deixe cozer e tempere com sal e pimenta.

Com 5 ovos, 2 colheres de sopa de Vaqueiro, 2 colheres de sopa de leite e sal e pimenta prepare uma omeleta como se diz na página anterior. Espalhe por cima o preparado de bacon e legumes e dobre a omeleta.

102

Ovos escalfados

Um ovo bem escalfado apresenta a clara sólida e a gema praticamente líquida.

Para facilitar a coagulação da clara, o ovo é escalfado em água a que se adiciona um pouco de vinagre para 1 litro de água 1 dl de vinagre.

Leve a água com o vinagre ao lume e deixe ferver. Reduza o calor e introduza o ovo o mais próximo possível do nível da água.

Deixe cozer, com a água apenas a borbulhar, durante 4 minutos.

Escorra o ovo com uma escumadeira. Passe-o rápida e cuidadosamente, por água para retirar o sabor a vinagre.

Com uma faca ou com uma tesoura apare as pontas das claras dando-lhes uma forma regular.

103

Ovos escalfados com molho de cogumelos

---- INGREDIENTES

1 cebola

60 g de Vaqueiro.
100 g de cogumelos
1 colher de chá de concentrado de tomate
sal e pimenta.
100 g de farinha
1,5 dl de caldo de carne
1,5 dl de vinho branco.
um pouco de natas
1 colher de sopa de salsa picada.
4 fatias de pão de forma
30 g de Vaqueiro.
4 fatias de fiambre
4 ovos escalfados. ---
Pique 1 cebola e aloure-a com 60 g de Vaqueiro.
Junte 100 g de cogumelos picados e deixe cozer
sobre lume brando.
Depois, adicione 1 colher de chá de concentrado de
tomate e tempere com sal e pimenta.
Polvilhe com 100 g de farinha e deixe cozer. Regue
com 1,5 dl de caldo de carne e 1,5 dl de vinho
branco. Mexa e deixe cozer até ter um molho
espesso.
Junte um pouco de natas e 1 colher de sopa de salsa
picada. Retire a cõeada a 4 fatias de pão de forma e
frite-as em 30 g de Vaqueiro.
Sobre as fatias de pão disponha 4 fatias de fiambre

e sobre estas 4 ovos escalfados como se diz na
página anterior.

Cubra com o molho e sirva sem demora.

104

Soufflé

Derreta 50 g de Vaqueiro sobre lume brando.
Polvilhe com 40 g de farinha, misture e deixe cozer
sem ganhar cor. Regue com 2,5 dl de leite frio,
mexa e deixe cozer até obter um preparado
homogéneo. Tempere com sal, pimenta e noz
moscada.

Quando à superfície aparecerem umas bolhas, retire
do calor. Junte 150 a 300 g do ingrediente que
caracteriza o soufflé: queijo ralado, fiambre,
legumes ou peixe, etc., cozidos e reduzidos a puré.
Deixe arrefecer um pouco.

Junte 3 gemas. Misture.

Bata 4 claras em castelo bem firme e adicionar ao
preparado anterior em pequenas porções e
envolvendo apenas sem bater.

Deite o preparado numa forma de soufflé bem
untada com Vaqueiro e leve a cozer em forno
quente (200 °C) durante 30 minutos.

Se o soufflé for de queijo, peixe ou legumes
polvilhe a superfície com queijo ralado.

105

Soufflé de limão

---- INGREDIENTES

50 g de Vaqueiro,

40 g de farinha,

50 g de açúcar,

2,5 dl de leite

3 gemas,

sumo e raspa de 1 limão

3 claras

açúcar em pó. ---

Prepare um soufflé, como se diz na página anterior, com 50 g de Vaqueiro, 40 g de farinha, 50 g de açúcar, dissolvido em 2,5 dl de leite quente, 3 gemas, sumo e raspa de 1 limão e 3 claras em castelo.

Depois de cozido polvilhe o soufflé com açúcar em pó.

Para esta receita escolhemos o limão como aroma. Este pode ser substituído por 4 colheres de sopa de cacau ou de café solúvel dissolvidos no leite. Para evitar que o soufflé desça instantaneamente, bata as claras juntando-lhes, a pouco e pouco, uma colher de sopa de fécula.

106

Crepes

Peneire 100 g de farinha para uma tigela Junte uma

pitada de sal. Abra uma cova no meio e deite aí 3 ovos e 2,5 dl de leite. Mexa com uma vara de arames até obter uma massa lisa. Passe pelo passador se for necessário. Deixe a massa descansar 30 minutos pelo menos.

Derreta 50 g de Vaqueiro e junte-a à massa. Misture.

Aqueça bem a frigideira em que derreteu a Vaqueiro e deite-lhe dentro uma concha pequena de massa. Incline a frigideira para todos os lados de modo a cobrir o fundo da frigideira com massa.

Deixe o crepe cozer de um dos lados e vire-o com a ajuda de uma espátula ou de outra frigideira.

Deite um pouco mais de Vaqueiro, na frigideira e deixe cozer do outro lado.

107

Burrito s

---- INGREDIENTES

250 g de feijão encarnado.

30 g de Vaqueiro

2 cebolas grandes

250 g de carne picada.

1 dl de polpa de tomate,

1 colher de café de cominhos

1 piri-piri

8 crepes,

40 g de queijo ralado. ---

Ponha de molho em água 250 g de feijão encarnado. Depois de demolido, coza-o na mesma água. Derreta 30 g de Vaqueiro junte 2 cebolas grandes picadas, deixe alourar e junte 250 g de carne picada. Deixe alourar também.

Adicione 1 dl de polpa de tomate, 1 colher de café de cominhos e 1 piri-piri (aberto ao meio e sem sementes). Junte os feijões cozidos e escorridos e 1,5 dl da água da sua cozedura. Deixe cozer e apurar.

Prepare 8 crepes, como se diz na página anterior e recheie-os com o preparado de feijão.

Enrole e disponha-os num prato que possa ir ao forno. Espalhe sobre os crepes 40 g de queijo ralado.

Leve ao grelhador durante 5 minutos ou até o queijo derreter.

Uma salada de alface temperada com maionese é o melhor acompanhamento para este prato.

108

Crepes soufflés

---- INGREDIENTES

100 g de farinha,

3 ovos,

3 dl de leite,

raspa da casca de 1 limão

uma pitada de sal.

50 g de Vaqueiro

3 gemas

75 g de açúcar

1 limão.

4 claras

1 colher de sopa de açúcar

açúcar em pó. ---

Prepare uma massa de crepes com 100 g de farinha, 3 ovos, 3 dl de leite, raspa da casca de 1 limão e uma pitada de sal. Deixe descansar 15 minutos e junte 50 g de Vaqueiro derretida.

Coza os crepes como se disse na página 106.

Bata 3 gemas com 75 g de açúcar e a raspa da casca de 1 limão.

æ parte, bata 4 claras em castelo com 1 colher de sopa de açúcar e junte ao preparado anterior.

Deite uma colher de sopa, bem cheia, deste preparado em cada crepe e dobre-o ao meio. Coloque os crepes, lado a lado, num prato de ir ao forno e introduza no forno quente (225 °C) durante 5 minutos.

Polvilhe com açúcar em pó e sirva imediatamente.

109

Crepes de ginjas com licor

---- INGREDIENTES

1 ovo grande,
uma pitada de sal,
30 g de farinha
2 dl de leite
1 frasco de ginjas em calda
3 colheres de sopa de açúcar
50 g de Vaqueiro
1 dl da calda de ginjas.
1 cálice de licor de ginja. ---

Prepare uma massa de crepes com 1 ovo grande,
uma pitada de sal, 30 g de farinha e 2 dl de leite.

Misture com um pouco de Vaqueiro.

Coza 8 crepes como se disse na página 106.

Conserve quentes.

Escorra 1 frasco de ginjas em calda mas reserve a calda.

Dissolva sobre o lume 3 colheres de sopa de açúcar com 50 g de Vaqueiro e 1 dl da calda de ginjas. Deixe ferver em lume brando até reduzir para metade. Junte as ginjas e 1 cálice de licor de ginja.

Introduza os crepes no molho, dobre-os em quatro e coloque-os no prato de serviço. Regue com o molho e as ginjas que restam.

110

Sobremesas

Embora seja sempre a festa da refeição, a sobremesa é injustamente considerada um luxo, um supérfluo. A sobremesa pode ser o elemento que estabelece o equilíbrio alimentar da refeição. Através da sobremesa ingere-se leite, alimento que deve entrar diariamente na nossa alimentação; ovos, alimento rico em proteínas animais e boas vitaminas; frutos, através dos quais se ingerem não só vitaminas e sais minerais mas também as preciosas fibras, tantas vezes ausentes da nossa alimentação.

Se qualquer prato deve ser preparado cuidadosamente, a sobremesa é ela própria o cuidado, a atenção, a amabilidade.

Creme de pasteleiro

Bata 4 ovos inteiros com 150 g de açúcar, 2 colheres de sopa de farinha e 2 colheres de sopa de Vaqueiro previamente amolecida.

Quando a massa estiver bem fofa e homogénea dissolva-a com 5 dl de leite fervido com 1 vagem de baunilha ou uma casca de limão.

Deite o preparado num tacho e leve a lume brando, mexendo sem parar. Deixe engrossar, fervendo suavemente.

111

Trifle

---- INGREDIENTES

2 gemas,

50 g de açúcar,

30 g de farinha

5 dl de leite

300 g de pão-de-ló

1 lata de macedónia de frutas

1 cálice de licor de fruta

2,5 dl de natas

2 colheres de sopa de açúcar. ---

Com 2 gemas, 50 g de açúcar, 30 g de farinha e 5 dl de leite prepare um creme, como se diz na página anterior.

Corte 300 g de pão-de-ló (ver pág. 124) em cubos e ponha-os numa taça.

Escorra 1 lata de macedónia de frutas ou prepare 500 g de frutas frescas.

Corte as frutas em bocados e disponha-as sobre os bocados de bolo.

Salpique tudo com 1 cálice de licor de fruta e cubra com o creme preparado. Enfeite com 2,5 dl de natas batidas com 2 colheres de sopa de açúcar.

Conserve no frigorífico até à altura de servir.

112

Tutti frutti com creme

---- INGREDIENTES

500 g de frutas secas

1 pau de canela

150 g de açúcar

1 colher de chá de maisena

3 gemas,

100 g de açúcar,

60 g de farinha,

11 de leite

1 vagem de baunilha. ---

Tome 500 g de frutas secas variadas.

Lave e ponha de molho em água durante a noite.

Coza as frutas na água em que demolharam com 1 pau de canela e 150 g de açúcar durante 20 minutos ou até estarem macias. Retire a canela e adicione 1 colher de chá de maisena dissolvida num pouco de água fria.

Deixe cozer e espessar.

Deite numa taça, devendo os frutos preencher metade desta taça. Prepare um creme com 3 gemas, 100 g de açúcar, 60 g de farinha, 11 de leite e 1 vagem de baunilha como se disse na pág. 110.

Deite sobre os frutos e leve ao frigorífico.

Sirva bem fresco.

113

Pudim de moka

---- INGREDIENTES

7,5 dl de leite,
2,5 dl de natas
100 g de açúcar,
80 g de farinha,
3 gemas
5 colheres de sopa de café solúvel,
2,5 dl de natas
2 colheres de sopa de açúcar.
avelãs. ---

Prepare um creme, com 7,5 dl de leite, 2,5 dl de natas 100 g de açúcar, 80 g de farinha, 3 gemas e 5 colheres de sopa de café solúvel, como se disse na página 110.

Deite o preparado numa forma passada por água fria e deixe solidificar no frigorífico.

Desenforme o pudim mergulhando a forma em água quente e enfeite com 2,5 dl de natas batidas com 2 colheres de sopa de açúcar.

Decore com avelãs alouradas, sobre o lume, numa frigideira, com um pouco de Vaqueiro.

114

Bavarois

Bata 4 gemas com 100 g de açúcar até obter um preparado fofo e espesso. Misture 2 dl de líquido (sumo de fruta, vinho branco ou leite aromatizado com café solúvel, cacau, baunilha) e mexa.

Coloque o recipiente em banho-maria e bata até aquecer e espessar. Ponha 4 folhas de gelatina de molho em água fria.

Quando estiverem moles, escorra-as, esprema-as e junte-as ao preparado anterior bem quente.

Mexa.

Coloque a tigela sobre a água fria e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando.

Misture o preparado de ovos e gelatina, já frio, a 2 dl de natas.

Bata 2 claras em castelo bem firme e adicione-as cuidadosamente ao preparado anterior. Deite numa forma passada por água fria e leve a solidificar no frigorífico durante 6 horas ou de um dia para o outro. Para desenformar, mergulhe a forma em água quente durante alguns minutos e vire para o prato de serviço.

115

Laranjas recheadas

---- INGREDIENTES

2 laranjas grandes.

1 limão

4 gemas de ovos,

100 g de açúcar,

4 folhas de gelatina,

2 claras

2,5 dl de natas
creme chantilly. ---

Corte ao meio 2 laranjas grandes. Esprema-as, num espremedor, sem ofender as cascas. Com uma colher de chá retire cuidadosamente as peles brancas e a polpa que ficou agarrada.

Ao sumo das laranjas, junte a raspa de 1 limão e o sumo de metade.

Com 2 dl desta mistura e 4 gemas de ovos, 100 g de açúcar, 4 folhas de gelatina, 2 claras e 2,5 dl de natas prepare um bavaois como se disse na página anterior. Recheie as meias cascas de laranja com o bavaois e leve ao frigorífico a solidificar. Enfeite com creme chantilly.

116

Gelatina enformada

Aqueça 5 dl de sumo de fruta ou de outro líquido com 125 g de açúcar. Ponha 6 folhas de gelatina de molho em água fria durante alguns minutos. Escorra.

Retire o sumo de fruta do lume e junte a gelatina escorrida. Mexa com uma vara de arames.

Coloque o recipiente sobre água fria e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando, até começar a solidificar.

Disponha os frutos preparados e bem escorridos

numa tigela ou forma de pudim e deite a gelatina sobre os frutos. Mexa para distribuir bem os frutos e coloque no frigorífico até solidificar.

Para desenformar, introduza a forma durante alguns segundos em água quente e vire sobre o prato de serviço. Pode servir o pudim tal e qual ou acompanhado com sabayon ou chantilly.

117

Pudim de vinho com uvas e sabayon

---- INGREDIENTES

4 dl de vinho branco,

1 dl de água,

1 colher de sopa de sumo de limão,

125 g de açúcar,

6 folhas de gelatina

500 g de uvas

3 gemas

3 colheres de sopa de açúcar

6 colheres de sopa de vinho do Porto, ---

Prepare a gelatina, como se disse na página anterior, com 4 dl de vinho branco, 1 dl de água, 1 colher de sopa de sumo de limão, 125 g de açúcar, 6 folhas de gelatina e

500 g de uvas sem peles e sem grainhas.

Prepare o sabayon: Deite 3 gemas numa tigela de vidro ou de loiça, junte 3 colheres de sopa de

açúcar e bata de modo a obter um creme. Junte 6 colheres de sopa de vinho do Porto, ou da Madeira ou branco seco.

Leve a banho-maria e bata até obter um preparado leve e espumoso.

Deixe o sabayon arrefecer e sirva-o a acompanhar o pudim.

118

Bolos

Os bolos são para a cozinha o que o domingo é para a semana. O bolo não deve significar na alimentação apenas um luxo.

Compostos de farinha, de açúcar, de ovos e de gordura, os bolos têm um grande valor energético.

Não temos neste trabalho a pretensão de abranger todo o vasto domínio da pastelaria. Incluiremos apenas as técnicas de base que lhe permitirão realizar sem dificuldade uma tarte, um bolo de aniversário ou aquele merengue que há tanto tempo desejava saber fazer.

Seja exigente com os ingredientes a usar. Verifique se a farinha se encontra bem solta e se os frutos secos e a amêndoa são bem frescos. E não se esqueça de assegurar o bom funcionamento do seu forno. Ele pode ser neste caso o seu melhor aliado.

Massa cozida (Fartos ou choux)

Deite 2,5 dl de água num tacho e junte 75 g de Vaqueiro, uma pitada de sal e 1 casca de limão.

Leve ao lume e quando ferver, retire do calor e junte 175 g de farinha de uma só vez. Mexa de modo a obter uma bola. Leve novamente ao lume para secar a massa.

Fora do lume, junte 3 ovos, um de cada vez, batendo bem. O ovo seguinte só deve ser adicionado depois do anterior estar completamente absorvido.

Com a ajuda de 2 colheres disponha a massa em montinhos, distanciados, num tabuleiro untado com Vaqueiro e polvilhado com farinha.

Leve a cozer em forno moderadamente quente (200 °C) durante cerca de 20 minutos. A meio deste tempo entreabra a porta do forno.

Com esta massa preparam-se éclairs, rins, duchêsses e profiteroles.

119

Profiteroles com chanfilly

---- INGREDIENTES

2,5 dl de água,

75 g de Vaqueiro,

uma pitada de sal,

1 casca de limão,

175 g de farinha

3 ovos

2 dl de natas

2 colheres de sopa de açúcar. ---

Com 2,5 dl de água, 75 g de Vaqueiro, uma pitada de sal, 1 casca de limão, 175 g de farinha e 3 ovos prepare uma massa cozida como se disse na página anterior.

Depois dos profiteroles cozidos ponha-os a arrefecer sobre uma rede.

Dê um golpe lateral nos profiteroles e recheie-os com 2 dl de natas batidas com 2 colheres de sopa de açúcar.

Disponha os profiteroles em monte no prato de serviço.

Derreta 125 g de chocolate em barra em 1,5 dl de café. Junte 50 g de açúcar e deixe ferver um pouco. Fora do lume adicione 1 colher de sopa de Vaqueiro.

Deite este molho quente sobre os profiteroles só na altura de servir.

120

Bolo 4/4

Bata 200 g de Vaqueiro até obter um creme.

Junte 200 g de açúcar peneirado e misture bem.

Junte 4 ovos inteiros batendo entre cada adição.

Através de um passador, adicione 200 g de farinha

e, se quiser, raspa da casca de meio limão. Misture bem.

Tome uma forma rectangular com 26 cm de comprimento e unte-a com Vaqueiro.

Deite a massa na forma até 2/3 da altura. Alise a superfície e leve a cozer em forno médio (180 °C).

Antes de desenformar deixe o bolo repousar na forma durante 15 minutos.

121

Bolo de maçã

---- INGREDIENTES

3 maçãs

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de chá de canela

200 g de Vaqueiro,

200 g de açúcar,

4 ovos

200 g de farinha. ---

Descasque 3 maçãs e corte-as em fatias finas.

Misture 3 colheres de sopa de açúcar com 1 colher de chá de canela e deite sobre as maçãs. Deixe ficar assim 1 hora.

Prepare uma massa com 200 g de Vaqueiro, 200 g de açúcar, 4 ovos e 200 g de farinha como se disse na página anterior.

Deite o preparado numa forma com 26 cm de

comprimento.

Introduza as maçãs na massa, verticalmente, enterrando-as bem. Leve a cozer em forno brando (150 °C) durante cerca de 1 hora.

122

Massa de tarte (doce)

Peneire para uma tigela 250 g de farinha com 75 g de açúcar e uma pitada de sal. Junte 125 g de Vaqueiro cortada em bocadinhos e trabalhe tudo com a ponta dos dedos de modo a obter uma areia grossa.

Junte 1 ovo e ligue tudo rapidamente sem amassar. Tape a massa e deixe-a descansar durante 30 minutos, pelo menos.

Estenda a massa com a ajuda do rolo e de farinha. Com a forma de tarte sobre a massa e uma faca bem afiada corte um círculo com mais de 3 cm do que a forma

Coloque a massa na forma de modo a cobrir o fundo e as paredes. Pique o fundo e ponha por cima um quadrado de folha de alumínio. Encha com feijão seco e leve a cozer em forno médio (175 °C) durante cerca de 25 minutos.

123

Tarte de morangos

---- INGREDIENTES

250 g de farinha,

75 g de açúcar,

uma pitada de sal,

125 g de Vaqueiro

1 ovo

2 ovos,

80 g de açúcar,

1 colher de sopa de farinha,

1 colher de sopa de Vaqueiro,

1/2 limão

2,5 dl de leite,

300 g de morangos.

2 colheres de sopa de geleia

2 colheres de sopa de água. ---

Com 250 g de farinha, 75 g de açúcar, uma pitada de sal, 125 g de Vaqueiro e 1 ovo prepare uma massa de tarte como se diz na página anterior.

Coza a caixa de massa e deixe arrefecer.

Entretanto, prepare um creme com 2 ovos, 80 g de açúcar, 1 colher de sopa de farinha, 1 colher de sopa de Vaqueiro, sumo e raspa de 1/2 limão e 2,5 dl de leite, como se disse na página 110.

Deite este creme na caixa de tarte e disponha por cima 300 g de morangos. Derreta 2 colheres de sopa de geleia com 2 colheres de sopa de água e pincele os morangos com esta geleia.

124

Pão-de-ló simples

Bata 4 ovos com 100 g de açúcar até obter uma massa fofa e esbranquiçada.

Junte sem bater 100 g de farinha peneirada.

Deite o preparado numa forma com 24 cm de diâmetro, previamente untada com Vaqueiro e polvilhada com farinha.

Leve a cozer durante 40 minutos em forno médio (175 °C) ou até a massa se separar das paredes da forma.

Se for para rechear, corte o bolo, depois de frio, ao meio no sentido horizontal utilizando uma faca comprida.

125

Tarte de queijo

---- INGREDIENTES

2 ovos,

50 g de açúcar

50 g de farinha

6 gemas

100 g de açúcar

1,5 dl de leite

6 folhas de gelatina,

raspa da casca de 1 limão

300 g de queijo fresco,

50 g de passas de uva.

3 claras

2,5 dl de natas

doce de fruta. ---

Prepare um bolo com 2 ovos, 50 g de açúcar e 50 g de farinha seguindo o método que se descreve na página anterior.

Coza numa forma de mola com 24 cm de diâmetro e deixe ficar na forma.

Bata 6 gemas com 100 g de açúcar e 1,5 dl de leite até ter um preparado fofo. Leve a banho-maria e, mexendo sempre, deixe o creme espessar bem. Ponha de molho em água fria 6 folhas de gelatina, escorra e junte ao creme, mas já fora do lume. Junte raspa da casca de 1 limão e 300 g de queijo fresco, ou requeijão esmagado. Ponha de molho em água fria 50 g de passas de uva. Escorra bem.

Bata 3 claras em castelo até estarem bem firmes. æ parte bata 2,5 dl de natas até ficarem bem espessas. Misture cuidadosamente as claras com as natas e as passas. Junte esta mistura ao preparado de queijo. Barre o bolo com um doce de fruta a seu gosto e deite por cima o creme preparado. Deixe solidificar no frigorífico. Desenforme e enfeite com fruta fresca. O bolo da fotografia está enfeitado com kiwi.

126

Massa folhada (Método holandês)

Peneire 250 g de farinha para uma tigela. Junte 250 g de Vaqueiro cortada em cubos com cm de lado. Misture com a farinha, sem amassar. Ligue tudo grosseiramente com cerca de 2 dl de água fria (sem amassar).

Deixe descansar 20 minutos no frigorífico.

Estenda a massa numa tira com a ajuda do rolo e de farinha.

Com a ajuda de uma espátula de metal, dobre a massa em 3 partes.

Deixe a massa descansar 30 minutos no frigorífico.

Estenda a massa e dobre-a ao meio. Estenda-a novamente e dê mais 3 voltas iguais deixando a massa descansar no frigorífico 30 minutos entre cada dobragem.

A massa está pronta a aplicar.

Estenda, corte, recheie e leve a cozer durante 20 minutos em forno quente (225 °C).

Esta massa pode-se conservar no frigorífico 4 a 5 dias e pode ser congelada.

127

Tarte de alhos franceses

---- INGREDIENTES

100 g de farinha,

uma pitada de sal,

100 g de Vaqueiro

água

500 g de alhos franceses

2 colheres de sopa de farinha

1,5 dl de leite

2 ovos,

2 colheres de sopa de natas,

75 g de queijo ralado

sal e pimenta

100 g de bacon. ---

Prepare uma massa folhada como se diz na página anterior com 100 g de farinha, uma pitada de sal, 100 g de Vaqueiro e a água necessária para ligar os ingredientes.

Corte 500 g de alhos franceses em rodela com cerca de 1 cm de espessura. Introduza em água a ferver temperada com sal e deixe cozer 5 minutos. Escorra muito bem.

æ parte, misture 2 colheres de sopa de farinha com 1,5 dl de leite frio. Junte 2 ovos, 2 colheres de sopa de natas, 75 g de queijo ralado e tempere com sal e pimenta. Corte 100 g de bacon em quadrinhos e leve ao lume a alourar. Estenda a massa com a ajuda de um pouco de farinha e forre com ela uma forma redonda. Espalhe por cima o bacon

escorrido, os alhos franceses e cubra com a mistura preparada. Leve a cozer em forno quente (225 °C) durante cerca de 25 minutos.

128

Merengue

Bata 4 claras em castelo bem firme.

Junte 280 g de açúcar, a pouco e pouco, e batendo sempre. Querendo aromatizar o merengue faça-o nesta altura. Junte por exemplo: raspa da casca de 1 limão ou 2 colheres de sopa de café solúvel.

Bata com a vara de arames até o preparado estar bem espesso.

Deite o merengue num saco de pasteleiro e disponha-o sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal untado com Vaqueiro e polvilhado com farinha.

Leve a cozer em forno muito brando (100 °C) até secar (geralmente cerca de 4 horas). Deixe arrefecer antes de retirar o merengue do tabuleiro.

129

Merengue com gelado

---- INGREDIENTES

2 claras,

uma pitada de sal

140 g de açúcar.

Vaqueiro

5 dl de gelado de chocolate

1,5 dl de natas

1 colher de sopa de açúcar,
enfeites de chocolate. ---

Merengue com gelado

Prepare um merengue bem espesso com 2 claras, uma pitada de sal e 140 g de açúcar.

Deite o merengue num saco de pasteleiro e desenhe 4 argolas de merengue num tabuleiro forrado com papel vegetal untado com Vaqueiro e polvilhado. Leve a secar em forno muito brando () durante 4 horas. Deixe arrefecer e solte as argolas do papel. Coloque uma argola de merengue em cada prato.

Tome 5 dl de gelado de chocolate e molde-o em bolas. Introduza uma bola de gelado em cada merengue.

Enfeite com 1,5 dl de natas batidas com 1 colher de sopa de açúcar, passadas por um saco de pasteleiro e com enfeites de chocolate.

130

Torta enrolada

Bata 4 gemas com 4 colheres de sopa de açúcar até obter um preparado bem fofo.

Bata 4 claras em castelo bem firme e adicione 1 colher de sopa de açúcar.

Misture as claras com o preparado anterior,

alternando com 4 colheres de sopa de farinha.

Deite a massa num tabuleiro forrado com papel vegetal, untado com Vaqueiro e polvilhado com farinha. Alise a superfície e leve a cozer em forno moderadamente quente (200 °C) durante 10 a 15 minutos.

Desenforme o bolo sobre um guardanapo polvilhado com açúcar, recheie e enrole com a ajuda do guardanapo.

Se o bolo for recheado com natas, desenforme-o sobre o guardanapo polvilhado com açúcar e deixe arrefecer coberto com o tabuleiro.

131

Torta enrolada com maçãs

---- INGREDIENTES

4 gemas,

125 g de açúcar

2 colheres de sopa de água

4 claras

1 colher de sopa de açúcar.

4 colheres de sopa de farinha.

2 maçãs (Golden)

1/2 limão.

1 dl de natas

2 colheres de sopa de açúcar

açúcar em pó. ---

Torta enrolada com maçãs

Bata 4 gemas, 125 g de açúcar e 2 colheres de sopa de água até obter um preparado muito fofo. Bata 4 claras em castelo bem firme e junte 1 colher de sopa de açúcar. Junte às gemas alternando com 4 colheres de sopa de farinha. Deite a massa num tabuleiro e leve a cozer, como se diz na página anterior. Entretanto, rale

2 maçãs (Golden) e regue com o sumo de 1/2 limão.

Bata 1 dl de natas com 2 colheres de sopa de açúcar e misture as maçãs. Recheie o bolo com este preparado e enrole como se diz na página anterior. Polvilhe com açúcar em pó.

132

Massa de levedada (massa de pão)

Peneire 350 g de farinha para uma tigela. Faça uma cova no meio e deite aí 10 g de fermento de padeiro esfarelado e 1 colher de sopa de açúcar. Amorne 2,5 dl de leite ou de água e deite cerca de 1/3 da porção sobre o fermento, dissolvendo-o e juntando-o com um pouco da farinha. Deixe levedar em local temperado durante cerca de 30 minutos.

Junte o leite restante, previamente amornado, e misture tudo.

Deite sobre a mesa e amasse tudo de modo a obter

uma massa elástica.

Introduza a massa num saco de plástico, ate-o e coloque-o sobre uma tábua de madeira. Deixe | levedar em local aquecido até a massa dobrar de volume.

Introduza a massa numa forma untada com Vaqueiro e polvilhada com farinha (com 30 cm de comprimento). Deixe descansar durante 30 minutos e leve a cozer em forno quente (250 °C) durante cerca de 45 minutos. Se não quiser utilizar a forma, dê à massa a forma desejada.

133

Pão de açúcar

---- INGREDIENTES

350 g de farinha,

10 g de fermento de padeiro,
sal

2,5 dl de leite

200 g de açúcar em quadradinhos

2 colheres de chá de canela. ---

Prepare uma massa de pão com 350 g de farinha, 10 g de fermento de padeiro, um pouco de sal e 2,5 dl de leite morno, como se diz na página anterior. Esmague grosseiramente 200 g de açúcar em quadrinhos e misture com 2 colheres de chá de canela.

Junte estes ingredientes à massa.

Deixe levedar. Depois, introduza numa forma rectangular com 30 cm de comprimento.

Deixe repousar mais 30 minutos.

Leve a cozer durante cerca de 45 minutos em forno quente (250 °C).

134

Glossário

Apurar - Deixar ferver destapado, durante mais ou menos tempo, com o fim de reduzir o líquido e concentrar os sabores.

Areada (em areia) - Trabalhar farinha com Vaqueiro de modo que a Vaqueiro seja dividida em pequenas partículas separadas por farinha com o fim de tornar a massa quebradiça.

Arrepiar - Esfregar um peixe com sal no sentido oposto ao das escamas com o fim de o tornar mais rijo.

Assar - Proteger os alimentos com Vaqueiro e expô-los ao calor do forno forte. Reduzir o calor e refrescar com um líquido, se a receita o indicar.

Atar - Para evitar que as aves e peças de carne se deformem durante a cozedura atam-se com uma gaita forte (ver pág. 58).

Bacon - Toucinho do peito fumado. Utiliza-se como tempero. às vezes, para lhe retirar o sal, é

fervido em água durante alguns minutos.

Banho-maria - Colocar um alimento dentro de um recipiente que por sua vez é introduzido noutro contendo água a ferver.

Beignet - Alimento de pequenas dimensões já cozinhado (excepção para os frutos, que são crus) envolvido num polme e frito.

Boneca - Introduzir numa gase ou num pano fino substancias aromáticas, atar para não deixar escapar e mergulhar num líquido com o fim de o aromatizar.

Bouchées - Caixinhas de massa folhada. Estender a massa com 1 cm de espessura, cortar com um corta-massas redondo, marcar uma tampa com um corta-massas mais pequeno. Cozer em forno quente. Retirar a tampa e rechear.

Branquear - Introduzir um alimento em água a ferver, deixar ferver mais ou menos tempo conforme a receita. Escorrer e passar imediatamente por água fria corrente.

Canapé - Cortar uma fatia de pão com 0,5 cm de espessura, aparar as côdeas e torrar ligeiramente no forno ou alourar com Vaqueiro.

Caramelo - Deitar o açúcar num recipiente pequeno, salpicar com água e levar a lume deixando tomar cor. Juntar alguns pingos de sumo

de limão.

135

Castelo - Claras batidas. Juntar uns grãos de sal ou umas gotas de limão às claras. Bater, começando por uma velocidade moderada e aumentando a velocidade à medida que espessam. As claras não podem ter qualquer partícula de gordura ou de gema.

Chantilly - Bater as natas bem geladas. Juntar açúcar (1 colher de sopa para 1 dl) e bater até ter um preparado espesso. Não bater demais para evitar que talhe.

Cheiros (ramo de) - Ramo de ervas aromáticas constituído, normalmente por salsa, louro, tomilho ou aipo.

Clarificar - Purificar um caldo. Passar o caldo por um passador, desengordurar e levar ao lume. Juntar claras em espuma, agitar, deixar cozer as claras e passar o caldo por um pano molhado.

Coque (à la) - Introduzir um ovo em água a ferver e deixar cozer 3 minutos. A clara fica coagulada e a gema líquida.

Crioula (à) - Arroz cozido em água e sal. Introduzir o arroz em água abundante a ferver e temperada com sal. Deixar cozer 12 a 15 minutos. Escorrer e passar por água fria. Escorrer bem e

levar ao forno com sal fino e nozinhas de Vaqueiro.

Demolhar - Cobrir um alimento com água fria e deixar por algum tempo. Demolham-se: o bacalhau, as carnes secas e salgadas, para lhes retirar o sal e os reidratar; e os frutos secos para os reidratar.

Desengordurar - Retirar o excesso de gordura que vem à superfície de um caldo, suco ou molho. Deixar arrefecer o preparado e retirar a gordura com uma colher.

Entremeado - Toucinho fresco com febra.

Escalfar - Introduzir alimentos em água a ferver suavemente. Os frutos introduzem-se num xarope fraco de água e açúcar.

Esparregado - Cozer espinafres ou nabiças. Reduzir a puré ou cortar finamente. Levar a lume com alho, azeite e um pouco de farinha ou juntar a molho béchamel.

Estufar - Cozer um alimento muito suavemente, inteiro ou em bocados, nos seus próprios sucos e nos sucos de outros alimentos que lhe servem de tempero.

Flan - Misturar leite ou natas com ovos (1 ovo para 1 dl), juntar, ou não, a outros alimentos e levar a cozer no forno ou em banho-maria.

Gelatina - Pôr de molho em água fria, escorrer e juntar a um preparado quente ou derreter em lume

brando com 1 colher de sopa de água.

136

Gratinar - Cobrir alimentos geralmente já cozidos com um molho. Espalhar por cima queijo ralado ou pão ralado e levar a forno forte (prateleira superior do forno) e deixar ganhar crosta.

Grelhar - Pincelar um alimento com Vaqueiro e expor a calor forte (lume de brasas, chapa incandescente ou infravermelhos).

Guisar - Saltear em Vaqueiro um alimento cortado em bocados, juntar legumes e um líquido (água, caldo ou vinho) e deixar cozer suavemente. Infusão Escaldar um alimento ou substancia vegetal com água a ferver (chá, café, casca de limão, etc.)

Juliana - Cortar os alimentos em tirinhas. Pode fazer-se com uma faca bem afiada ou com a ajuda de utensílios, manuais ou eléctricos, concebidos para esse fim.

Lardear - Introduzir tirinhas de toucinho na carne com a ajuda de uma agulha especial, para a tornar menos seca.

Levedar - Fazer crescer uma massa com a ajuda de fermento de padeiro. Dissolver o fermento num líquido (água ou leite) ligeiramente aquecido e juntar uma parte da farinha da receita. Deixar actuar até a massa ficar porosa. As massas levedam

melhor juntando um pouco de açúcar ao fermento.

Marinar - Regar um alimento com uma mistura constituída por vinho, vinagre ou sumo de limão a que se juntam ervas aromáticas, cebolas, alho, cenoura, etc.. Deixar assim algum tempo. Tem como finalidade tornar o alimento mais saboroso. As carnes ficam mais tenras depois de marinadas.

Merengue - Massa de claras batidas com açúcar. Pode fazer-se em banho-maria ou a frio. A cozedura faz-se em forno muito brando (100 °C) e é muito prolongada .

Meunier (à la) - Preparação que se aplica a peixes pequenos, chatos ou em posta. Passar por farinha e fritar em Vaqueiro. Regar com sumo de limão e polvilhar com salsa picada.

Nozinha - Pequena quantidade de Vaqueiro (aproximadamente 1 colher de café) que se junta ou se espalha sobre um cozinhado.

Panar - Passar um alimento por ovo e pão ralado e fritar.

137

Papelote (em) - Quadrado ou rectângulo de papel vegetal ou de folha de alumínio. Colocar o alimento e os condimentos sobre o papelote, dobrar em embrulho e cozinhar no forno ou sobre brasas. Pode ser aberto na mesa ou antes de ser servido.

Paupieffe - Filete de carne que se barra com uma pasta ou se recheia. Enrola-se, prende-se com uma guita ou com um palito e estufa-se.

Pilaf - Maneira de cozinhar o arroz. Frita-se o arroz em Vaqueiro ou num refogado até os grãos se tornarem translúcidos. Rega-se com líquido quente (água ou caldo, na proporção do dobro do volume do arroz) e deixa-se cozer.

Polme - Massa líquida em que se envolvem alimentos de pequenas dimensões que depois se fritam. Dissolve-se farinha em água ou leite e pode, ou não, levar ovos.

Puxar - Alourar um alimento rapidamente numa gordura quente, sobre lume forte, com o fim de criar uma crosta em toda a superfície impedindo os sucos de se escaparem.

Refogar - Cozinhar alimentos em Vaqueiro a que foi adicionada cebola, picada ou em rodela, mexendo constantemente.

Refrescar - Regar ou borrifar um cozinhado quente com um líquido (vinho) frio.

Saltear - Deitar um pouco de Vaqueiro numa frigideira, introduzir o alimento e deixar alourar sobre lume forte. Juntar mais Vaqueiro, reduzir o calor e deixar cozer mais ou menos prolongadamente conforme o gosto ou a receita.

Vinagreta - Molho usado geralmente para temperar saladas. Misturar 3 partes de azeite ou de óleo Vaqueiro com 1 parte de vinagre, 1 colher de café de sal fino e uma pitada de pimenta. Agitar antes de usar. Pode ser feito em grande quantidade e guardado fora do frigorífico.

Vinha-d'alhos - Marinada à portuguesa. Misturar vinho branco ou tinto, verde ou maduro, com um pouco de vinagre, alhos, louro, sal e pimenta. Serve para temperar peixe, carne, caça, aves e coelho.

Xarope - O mesmo que calda. Dissolve-se o açúcar em 1/3 do seu peso em água e deixa-se ferver, sem mexer, até ter a densidade desejada.

138

Equivalências

1 chávena de açúcar = 210 g

1 chávena de arroz = 180 g

1 chávena de farinha = 100 g

1 chávena de margarina Vaqueiro = 180 g

1 chávena = 2 dl = 12 colheres de sopa

1 copo de água = 2 dl = 12 colheres de sopa

1 copo de vinho = 1 dl = 6 colheres de sopa

1 cálice = 0,5 dl = 3 colheres de sopa

1 colher de sopa = 15 cm³

1 colher de sobremesa = 10 cm³

1 colher de chá = 3 cm³

1 colher de sopa > pesa

açúcar > 10 g

água/leite > 15 g

arroz > 15 g

cacau > 8 g

farinha > 7 g

óleo Vaqueiro > 12 g

margarina Vaqueiro > 15 g

Temperaturas do forno

Forno muito brando --- 100 °C - 125 °C

Forno brando --- 125 °C - 175 °

Forno médio 175 °C - 200 °C

Forno moderadamente quente 200 °C - 225 °C

Forno quente 225 °C - 250 °C

Forno muito quente 250 °C - 275 °C

Máximo 275 °C - 300 °C

139

índice alfabético

A

Abóbora 74

Agriões 78

Aipo 78

Aipo de cabeça 70

Alface francesa 80

Alface portuguesa 80
Alface roxa 80
Alho francês 72
Almôndegas especiais 42
Arroz 90
Arroz à grega 93
Arroz à oriental, pilaf ou frito 92
Arroz cozido em água 90
Arroz de espinafres c/ coentros 69
Arroz formoso 91
Assado no tacho 38/39
Aves e caça 56

B

Batatas 82
Batatas à americana 89
Batatas assadas em papelote 88
Batatas cozidas com salsa 84
Batatas cozidas para puré 82
Batatas em rodela salteadas 86
Batatas salteadas c/ cebolas e queijo 87
Bateria de cozinha 5
Bavarois 114
Beringela 74
Beterraba 70
Boeuf bourguignon 49

Bolo de maçã 121
Bolo 4/4 120
Bolos 118
Brócolos 68
Burrito's 107

C

Caça marinada 60
Caldeirada à fragateira 27
Carapaus com molho à espanhola 33
Carbonade marinada 43
Carne estufada 48
Carne grelhada 52
Carne salteada 44
Carnes 38
Cebolas 78
Cenouras 70
Chicória 80
Civet de lebre 61
Cogumelos 72
Courgette 74
Couve branca 66
Couve chinesa 68
Couve coração de boi 66
Couve-flor 68
Couve-flor com molho holandês 15

Couve roxa 66
Creme de salsa com bolinhas 19
Creme pasteleiro 110
Crepes 106
Crepes de ginjas com licor 109
Crepes soufflés 108

E

Endívias 80
Equivalências 142
Ervas aromáticas 138
Ervilhas 76
Ervilhas de quebrar 76
Espargos 72
Espargos cozidos com molho Vaqueiro 73
Esparguete com alho francês 95
Especiarias 140
Espetadas 53
Espinafres 68

F

Favas 76
Favas à portuguesa 77
Feijão verde 76
Feijoada à portuguesa 51
Fígado salteado com bacon 46

Filetes com vinho do Porto 23
Fitas com cogumelos 97
Frango à formosa 79
Frango assado 56
Frango estufado à camponesa 57
Frango recheado 59
Fritura com polme 30
Funcho 70

G

Gelatina enformada 116
Glossário 134
Grelos 78

I

Irish stew 50
144

L

Laranjas recheadas 115
Lasanha com espinafres 96
Legumes 64/65
Linguadinhos com bacon 29
Lombarda 66

M

Maionese 12
Maionese de alho 13
Maionese verde 13
Massa cozida (fartos ou choux) 118
Massa de tarte 122
Massa folhada 126
Massa levedada 132
Massas 94
Merengue 128
Merengue com gelado 129
Mexilhões à caracol 37
Molho aurora 9
Molho béchamel 8
Molho branco 8
Molho de alcaparras 9
Molho de caril 9
Molho de cogumelos 9
Molho holandês g 14
Molho italiano 11
Molho madeira 11
Molho normando 9
Molho remoulade 13
Molho salsicheiro 11
Molho tártaro 11
Molho verde 9
Molhos de base escura 10

N

Nabiças 68

Nabo 70

O

Omeleta 100

Omeleta à andaluza 101

Ovos 98

Ovos escalfados 102

Ovos escalfados com molho de cogumelos 103

P

Panados do piemonte 47

Pão-de-açúcar 133

Pão-de-ló simples 124

Pasta fagioli 21

Paté 62

Peito de vitela recheado 40

Peixe au meunier 28

Peixe cozido em caldo aromático 22

Peixe em papelote 34

Peixe estufado 26

Peixe grelhado 32

Peixe na frigideira 24

Peixes 22

Pepino 74
Pescada da avó 25
Pimento 74
Porco agri-doce 41
Preparação dos rins 54
Preparação e cozedura dos mexilhões 36
Profiteroles com chantilly 119
Pudim de moka 113
Pudim de vinho com uvas e sabayon 117
Puré de batata à alentejana 83
Puré de feijão 20

R

Ratatouille 75
Rebentos de soja 78
Recheiar e atar uma ave 58
Rins com molho madeira 55
Rolo de couve recheado 67

S

Salada de batatas 85
Salada mista com vinagreta 81
Salada Waldorf 71
Saltear 65
Sopa com base cremosa 18
Sopa de estrelinhas 17

Sopas 16
Soufflé 104
Soufflé de limão 105
Steak au poivre 45

T

Tarte de alhos franceses 127
Tarte de morangos 123
Tarte de queijo 125
Tempura 31
Terrina de carne de porco 63
Tomate 72
Torta enrolada 130
Torta enrolada com maçãs 131
Tosta de ovos mexidos 99
Trifle 111
Trutas em papelote 35
Tutti frutti com creme 112