

# Uma dupla dinâmica

Os dois são heróis em qualquer geladeira – e, ingredientes versáteis, acabam virando protagonistas em várias refeições. Aqui, quatro receitas com frango, mais doces à base de ovos



Beatriz Portugal  
fotos: José Amaral



## Canja legal

### Ingredientes

- 1 litro de caldo de frango\*
- ou 1 ½ tablete dissolvido em 1 litro de água
- 150 g de frango cozido, desfiado e sem pele
- 1 xícara (chá) rasa de arroz arbóreo (ou use arroz branco comum)
- ½ de cenoura cozida, cortada em cubos
- ½ xcara de arroz selvagem pré-cozido (opcional)
- 3 colheres (sopa) de ervilhas frescas ou congeladas (use só os grãos)
- 2 tomates cortados em cubos
- folhas de hortelã e cebolinha frescas picadas a gosto
- sal a gosto

### Preparo

No caldo de frango fervente, cozinhe al dente o arroz arbóreo (ou branco comum) e a cenoura. Junte o arroz selvagem pré-cozido. Verifique se os dois tipos de arroz estão macios. Se estiver, junte as ervilhas e espere ficar macias. Junte o frango e os tomates e desligue o fogo. Ervilhe com hortelã e cebolinha. Sirva com pimenta e azeite.

## Hamburguesa recheada

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ frango desossado e moído (cerca de 300 g de frango já sem osso)
- ½ cebola picada
- sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

### Recheio:

- 2 fatias de mussarela
- 2 rodélinhas de tomate fresco
- orégano seco a gosto

### Preparo

Misture todos os ingredientes, excoeto os do recheio, até formar uma massa homogênea. Divida em duas porções e monte dois hambúrgueres. Sobre um deles, coloque o recheio e feche com o outro. Aperte bem as laterais, para o recheio não escorrer. Pincele com azeite e grelhe.

## \*Caldo de frango

### Ingredientes

- 1 frango
- 1 cebola inteira
- 4 cravos picados
- 1 cenoura inteira
- 4 dentes de alho com casca
- 2 talos de salsa
- 1 talo de alho-poró (use só a parte branca)
- salsa, cebolinha e manjerona frescas a gosto

### Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e cubra com água, que deve ficar dois dedos acima do nível dos legumes e do frango. Deixe em fogo brando até o frango ficar bem cozido – demora aproximadamente 2 horas. Depois de pronto, retire do fogo, coe e reserve o caldo. Você pode guardá-lo na geladeira por vários dias. Ou divida em pequenos potes e congele por até seis meses. Se o caldo ficar na geladeira, uma camada de gordura irá se formar na superfície. Basta retirar com uma colher ou escumadeira antes de usar.

www.criativa.globo.com SETEMBRO 2004 *Criativa* 113



## Galeto contemporâneo

### Ingredientes

- 300 g ou ½ frango desossado
- 5 colheres (sopa) de caramelo de aceto balsâmico\*
- 1 galho de alecrim fresco
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- azeite para pincelar

### \*Caramelo de aceto:

- 1 xícara (chá) de aceto balsâmico
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de mel

### Preparo:

leve o aceto, o mel e o suco ao fogo baixo e ferva. Reduza até chegar ao ponto de caramelo leve – demora cerca de 10 minutos. Reserve. Tempere o frango com sal e pimenta, pincele com azeite e grelhe. Coloque no prato e regue com o caramelo. Sirva com risoto de champignon ou arroz branco.

114 *Criativa* SETEMBRO 2004



## Galeto à brasserie

### Ingredientes

- ½ frango desossado (deve render 250 g de frango sem osso)
- azeite para pincelar

### Gratin de batata

- 1 kg de batatas descascadas e fatiadas finamente
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- sal, louro e tomilho a gosto
- 5 colheres (sopa) de parmesão ralado

### Molho brasserie

- 20 g de salsa picado finamente
- ½ cebola picada finamente
- 1 colher (sopa) cheia de manteiga
- 3 colheres (sopa) de vinho branco
- 2 galhos de tomilho fresco
- 30 g de mostarda – equivale a 1 colher (sopa) bem cheia
- 1 pitada de açúcar
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta a gosto

### Preparo

**Gratin de batata:** misture o leite, o creme de leite, o sal, o louro e o tomilho e a cebola na mistura. Quando levantar ferver, deixe cozinhar por mais 7 minutos. Em um pirex, monte camadas intercaladas de batata, parmesão e ervas, finalizando com uma de parmesão. Leve ao forno médio (170°C a 180°C) até dourar.

**Molho:** em fogo médio, refogue o selo e a cebola na manteiga e num fio de azeite. Adicione o vinho, o tomilho e reduza um pouco até evaporar. Espere a cebola dourar e coloque a mostarda, o açúcar e o creme de leite. Deixe ferver e reduza até ficar com consistência de molho. Tempere a gosto.

**Galeto:** pincelo o frango com azeite e grelhe. Coloque o galeto e o gratin no prato. Regue o frango com o molho e sirva.



## Ovos nevados

### Ingredientes

- 12 claras em neve
- 1 xícara (chá) rasa de açúcar
- 1 colher (chá) de cremor de tartaro (compre-se em farmácia e drogarias)
- ½ litro de leite

### Creme inglês:

- 10 gemas
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) cheia de açúcar
- baunilha a gosto

### Preparo

Misture as claras com o açúcar e bata com o cremor até ficar firme. Ponha o leite numa panela e, assim que começar

a ferver, abaixe o fogo. Com uma colher, faça bolas de clara e coloque-as para cozinhar no leite. Vire-as com delicadeza, até ficarem firmes (para atingir o ponto, dorma corça de 3 minutos cada lado). Não deixe o leite ferver. Se isso ocorrer, adicione leite frio. Quando firmes, retire as bolas e deixe-as escorrer numa peneira.

**Creme inglês:** peneire as gemas e misture delicadamente aos outros ingredientes. Leve ao banho-maria e deixe cozinhar, sem ferver. Para ver se está pronto, mergulhe uma colher no creme. Com o dedo, tente fazer um caminho nas costas da colher. Se conseguir, desligue. Sirva em temperatura ambiente com as bolas de clara.



## Manjar de reis

### Ingredientes

- 120 g de pistache torrado (metade inteira e metade triturada)
- 12 gemas
- 2 xícaras (chá) cheias de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- canela em pó a gosto
- 6 pães franceses, sem casca, mergulhados em água e espremidos

### Preparo

Faça uma calda com o açúcar, a água e a canela. Adicione os pistaches e ferva, em fogo médio, por 2 minutos. Junte os pães franceses amolecidos, virando-os até ficarem meio transparentes. Retire a panela do fogo e junte as gemas, mexendo, até obter uma mistura homogênea. Leve de volta ao fogo e cozinhe mais um pouco. Assim que começar a levantar ferver, está pronto (não deixe ferver!). Sirva polvilhado com canela.

www.criativa.globo.com SETEMBRO 2004 *Criativa* 115