



# GANSO ASSADO

EM FORNO LENTO COM ESPECIARIAS DE NATAL

Se nunca provou ganso assado, tem mesmo de o fazer. Este método é fiável e será uma experiência inesquecível, quer para degustar logo após ser cozinhado, quer para aproveitar as maravilhosas sobras (se sobrar alguma coisa!).

## PARA 8 PESSOAS 3 HORAS E 30 MINUTOS

1 ganso grande (4 a 5 kg), cortado ao meio no sentido longitudinal (peça no seu talho para lho prepararem)

1 pedaço de gengibre com 6 cm

6 paus de canela grandes

6 estrelas de anis

2 c. de chá de grãos de cravinho

azeite

2 laranjas

vinagre de vinho tinto

Tire o ganso do frigorífico e deixe-o atingir a temperatura ambiente antes de o cozinhar. Pré-aqueça o forno a 180°C/gás 4. Descasque e corte o gengibre em fatias finas, coloque-o num almofariz com os paus de canela, as estrelas de anis, os cravinhos e uma boa pitada de sal marinho e pimenta-preta e esmague tudo grosseiramente. Esfregue a pele do ganso com esta mistura, coloque-o numa assadeira alta, com a pele para cima, regue com um fio de azeite e deixe assar durante 3 horas (dependendo do tamanho do ganso), regando com o molho de hora a hora. Ao fim de 2 horas, corte a laranja em rodela e coloque-as na assadeira com cuidado.

O ganso estará cozinhado quando a carne da perna se soltar do osso. Agora, tem duas opções. Pode deixá-lo repousar, coberto, durante 30 minutos e servi-lo em seguida, enquanto está quente e com a pele estaladiça. Neste caso, transfira o ganso para uma tábua, desfie a carne da perna e fatie o peito. Deite a gordura num frasco, deixe arrefecer e guarde no frigorífico para conferir sabor a um outro cozinhado, por exemplo As Melhores Batatas Assadas (pág. 108). Misture um bom fio de vinagre na assadeira, para soltar os resíduos suculentos, e deite sobre a carne. Sirva com batatas, legumes e os acompanhamentos habituais.

A segunda opção é deixar o ganso arrefecer na assadeira e guardá-la no frigorífico durante 2 dias, com o ganso imerso e protegido na sua própria gordura e pronto a ser aquecido, poupando-lhe tempo e espaço no forno mais tarde. Para aquecer, coloque a assadeira no forno pré-aquecido a 180°C/gás 4 durante 30 minutos, até o ganso estar estaladiço e quente. Em seguida, desfie-o, fatie-o e sirva como indicado acima.



## VALORIZE AS SOBRAS

As sobras ficam deliciosas desfiadas e misturadas numa salada ou num guisado, ou usadas em vez das sobras de peru nas receitas do capítulo «Abençoadas Sobras». Triture os pedaços que sobraram da pele com pão ralado, torra tudo e use como uma apetitosa mistura crocante para polvilhar.

CALORIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRAS
487 kcal	34,4 g	10,5 g	43,5 g	1,8 g	1,8 g	0,6 g	0,5 g





# TRONCO DE CHOCOLATE

PURÉ DE CASTANHAS AVELUDADO, NATAS COM MEL & RECHEIO DE FAVOS DE MEL

Este tronco de Natal traz-me montes de boas recordações – foi das primeiras sobremesas que fiz em criança, pelo Natal, é claro! Esta é a minha versão, um pouco mais adulta, muito divertida de fazer e decorar.

## PARA 12–14 PESSOAS

1 HORA

MAIS O TEMPO

PARA ARREFECER

### MASSA

4 ovos grandes

75 g de açúcar em pó, mais um pouco para polvilhar

75 g de farinha com fermento

2 c. de sopa de cacau em pó de boa qualidade

2 c. de chá de pasta de baunilha

2 c. de sopa de açúcar granulado fino

### RECHEIO

1 frasco de 250 g de puré de castanhas açucarado

1 pitada de canela moída

200 ml de natas gordas

1 c. sopa de mel líquido

1 barra de chocolate *Crunchie* ou 40 g de Favos de Mel (ver pag. 302)

### CREME DE MANTEIGA

150 g de chocolate negro (70%) de boa qualidade

150 g de manteiga sem sal (à temperatura ambiente)

150 g de açúcar em pó

Pré-aqueça o forno a 180°C/gás 4. Para a massa, forre um tabuleiro de 25 cm x 30 cm com papel vegetal. Separe as gemas das claras e bata as claras em castelo com uma pitada de sal até estarem firmes. Incorpore gradualmente o açúcar em pó, e depois junte as gemas, uma a uma, até obter uma massa esbranquiçada e leve. Adicione a farinha e o cacau em pó através de uma peneira, bem como a pasta de baunilha, e envolva lentamente com uma colher grande de metal para não perder o ar. Deite a massa no tabuleiro forrado, espalhe-a uniformemente e leve ao forno durante 8 a 10 minutos, ou até estar ligeiramente cozida e elástica ao toque.

Coloque uma folha de papel vegetal (35 cm x 45 cm) numa superfície lisa e polvilhe-a com o açúcar granulado. Desenforme a massa, ainda quente e maleável, sobre o papel vegetal retirando o papel vegetal que foi ao forno. Com um dos lados mais compridos virado para si, dobre o excesso de papel e enrole a massa com o papel lá dentro (irá manter a forma à medida que for arrefecendo, evitando que a massa se parta). Deixe arrefecer.

Para o recheio, misture o puré de castanhas com a canela. Numa tigela à parte, bata as natas até engrossarem e incorpore o mel. Para a montagem, desenrole a massa, retire o papel e depois barre com o puré de castanhas, e a seguir as natas. Esmague a barra de chocolate *Crunchie* ou os Favos de Mel e espalhe por cima. Volte a enrolar a massa e guarde no frigorífico. Entretanto, faça o creme de manteiga. Derreta o chocolate em banho-maria num recipiente resistente ao calor, em lume brando, e depois deixe arrefecer. Bata a manteiga até estar esbranquiçada e, com a batedeira ainda a trabalhar, adicione gradualmente o açúcar em pó e o chocolate derretido, já frio.

Retire o tronco do frigorífico, transfira-o para uma tábua de servir, separe um quarto com um corte oblíquo – que será o ramo – e coloque-o, como na fotografia, usando um pouco de creme de manteiga para o fixar. Cubra o tronco com o creme de manteiga e decore-o usando um garfo. Polvilhe com um pouco de açúcar em pó e uma pitada de sal marinho, lascas de chocolate, granulado, figuras de plástico do Bambi, ou aquilo que quiser – e divirta-se!

CALORIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRAS
397 kcal	25 g	14,7 g	5,1 g	39,7 g	31,3 g	0,2 g	2,3 g

