

Franguinhos

com molho chimichurri

Estes franguinhos devem ser aves jovens, com o tamanho ideal para uma pessoa. Preparar os franguinhos, ou outras aves de criação ou caça, como para churrasco – abrindo a ave, retirando o osso da coluna e espalmando a carne – garante que cozinham mais depressa e homogeneamente no grelhador ou na churrasqueira. Trata-se de uma operação fácil e de uma boa forma de apurar o seu domínio da faca, mas, se não tiver tempo, peça ao seu talhante. Também pode fazer esta receita com uma ave adulta, mas tem de aumentar o tempo para cozinhar a carne.

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C/180 °C com ventoinha/Gás 6.
2. Insira dois espetos em cada franguinho para manter as aves abertas. Passe um espeto pelo peito e pela coxa e, a seguir, repita do outro lado, de modo que os dois espetos se cruzem. Esfregue os franguinhos uniformemente com azeite e tempere com sal e pimenta. Reserve.
3. Para fazer o molho *chimichurri*, coloque as chalotas, a salsa, os pimentos *jalapeños*, os orégãos e o cebolinho numa misturadora e triture, ou pique finamente à mão e misture bem. Junte o azeite, o vinagre de xerez, o Tabasco e sal a gosto e triture um pouco para ligar ou misture bem manualmente. Ajuste o tempero a gosto.
4. Pré-aqueça um grelhador de churrasco ou coloque um grelhador grande em lume alto. Quando o grelhador de churrasco estiver bem quente ou o grelhador estiver a fumar, adicione os franguinhos (poderá ter de fazê-lo em várias vezes), com a pele para baixo, e cozinhe 3-4 minutos, até ficarem dourados. Vire e cozinhe mais 3-4 minutos.
5. Transfira os franguinhos para duas assadeiras com 50 ml de caldo de galinha em cada. Asse no forno 15-20 minutos ou até a carne já não ter sangue. Deixe os franguinhos repousar pelo menos 5 minutos antes de servir.
6. Entretanto, grelhe as metades de limão com o lado de dentro para baixo, no grelhador de churrasco ou numa grelha, durante alguns minutos, até estarem levemente tostadas.
7. Sirva os franguinhos inteiros, regados com uma dose generosa de molho *chimichurri* e as metades de limão ao lado.

6 PESSOAS

6 franguinhos, preparados para churrasco (ver Dica)
Azeite
100 ml de caldo de galinha
3 limões, cortados ao meio
Sal marinho e pimenta-preta móida na altura

Para o molho chimichurri
150 g de chalotas, finamente picadas
50 g de salsa fresca (só as folhas)
70 g de pimentos *jalapeños* verdes frescos, picados grosseiramente (se gostar de picante, deixe as sementes)
10 g de folhas de orégãos frescos
30 g de cebolinho, cortado grosseiramente
6-8 c. de sopa de azeite virgem extra
Cerca de 1 c. de sopa de vinagre de xerez, ou a gosto
2 pitadas de molho Tabasco, ou a gosto

DICA

Para preparar o franguinho, coloque a ave numa tábua de corte, com o peito para baixo e as pernas viradas para si. Com uma tesoura de cozinha ou de trinchar aves, corte a carne no sentido do comprimento e remova o osso da coluna de uma só vez. Abra a ave, vire-a e espalme a carne, pressionando com força com a palma da mão.



Bolo de caramelo

com molho caramelizado de banana

Como estamos na City de Londres, as nossas receitas antigas de sobremesas populares da infância são sempre um sucesso – e, quanto mais doces, melhor. O nosso bolo de caramelo é perfeito: suave e húmido, a nadar num molho caramelizado com banana. Sirva com natas coalhadas ou *crème fraîche* e um grande sorriso.

1. Pré-aqueça o forno a 190 °C/170 °C com ventoinha/Gás 5. Unte e forre com papel vegetal a base de uma forma alta com 30 x 23 x 4 cm.
2. Coloque as tâmaras num tacho com 225 ml de água. Cozinhe em lume baixo-médio até ficarem bem moles e a água ser quase totalmente absorvida, 4-5 minutos. Transfira para uma misturadora ou use uma varinha mágica no tacho e triture até obter um puré e, a seguir, deixe arrefecer um pouco.
3. Bata o açúcar e os ovos com um batedor de varas numa taça grande cerca de um minuto, até obter um líquido mais pálido e leve e, depois, adicione a manteiga derretida, batendo para ligar. Peneire a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio para outra taça e, a seguir, junte à mistura de ovo, adicionando um terço de cada vez, com uma colher de metal grande, e mexendo. Acrescente o puré de tâmara até ligar bem. A mistura deve ser suave. Deite na forma, espalhando para alisar a superfície. Leve ao forno 25-30 minutos, até a massa subir e endurecer, mas continuando flexível ao toque.
4. Enquanto a massa coze, faça o molho. Misture todos os ingredientes, menos as bananas, num tacho grande e aqueça suavemente até o açúcar se dissolver e a manteiga derreter, mexendo com frequência. Suba para lume médio, deixe levantar fervura branda e, depois, deixe ferver 1-2 minutos, para engrossar o molho ligeiramente. Retire do lume e deixe arrefecer algum tempo.
5. Deite o molho numa misturadora (ou use uma varinha mágica no tacho), junte as bananas picadas, se as usar, e triture até obter uma mistura suave e bem ligada. Aqueça suavemente antes de servir.
6. Verifique se o bolo está cozido inserindo uma faca no centro, que deve sair limpa. Retire do forno e vire sobre uma grelha de arrefecimento. Retire o papel vegetal, inverta sobre uma tábua e corte em 12 quadrados para servir. Em alternativa, deixe arrefecer um pouco na forma e, a seguir, corte em quadrados e retire-os, deixando o papel vegetal na forma.
7. Regue cada fatia com uma boa dose de molho e, depois, verta mais sobre os pratos. Sirva com uma colherada de natas coalhadas ou *crème fraîche*.

12 PESSOAS

Para o bolo

325 g de tâmaras sem caroço,
picadas grosseiramente
275 g de açúcar mascavado
claro ou açúcar mascavado
escuro
3 ovos grandes
90 g de manteiga, derretida
e levemente arrefecida, mais
extra para untar
300 g de farinha com fermento
1 c. de chá de fermento
1 c. de chá de bicarbonato
de sódio

Para o molho

300 g de manteiga, em pedaços
375 g de açúcar amarelo
150 g de açúcar mascavado
claro ou açúcar mascavado
escuro
375 ml de natas espessas
2 bananas maduras, mas não
muito, picadas (opcional)

Natas coalhadas ou *crème
fraîche*, para servir

DICAS

O bolo pode ser feito um ou dois dias antes. Depois de pronto, deixe arrefecer, embrulhe bem e guarde num local fresco e seco. Pode fazer o molho antes, guardar no frigorífico e aquecer suavemente antes de servir. Pode guardar as sobras de bolo e molho no congelador (em separado) até um mês. Descongele à temperatura ambiente, num sítio fresco, e aqueça para servir.

