

POUPE *com*
JAMIE



O GRANDE CONGELAMENTO

Uma arca congeladora é a melhor amiga dos cozinheiros. Há que esquecer os dias das arcas congeladoras cheias de comida processada e lembrar que esta tecnologia é fenomenal para manter os alimentos, para gastarmos menos e guardarmos facilmente mais refeições. A seguir encontra uma lista daquilo que geralmente guardo na minha. Arrumadinho como sou, gosto de ter tudo bem organizado, cada coisa no seu lugar, e arrumo tudo de forma bastante lógica. É claro que, quando consumimos comida congelada, é mais fácil usar só a que precisamos. Por isso, abasteça-se – e vai adorar ter aquela bomba *gourmet* e refeição de última hora prontas, à espera daquele momento especial.

Tenho sempre vegetais congelados – são económicos, nutritivos, disponíveis todo o ano, perfeitos para muitos tipos de refeições, e pode ter sempre à mão o que precisa:

- Ervilhas, favas, espinafres, couve-flor, feijão-verde, brócolos, milho doce (com e sem maçaroca)
- Uma nota sobre cogumelos: quer sejam comprados ou apanhados por si, congelam muito bem; perdem um pouco a textura mas dão imenso jeito e muito sabor

A minha gaveta de cima está cheia de coisas que dão sabor, que congelam bem e que podem ser usadas ainda congeladas:

- Malaguetas (ver pág. 184) e gengibre já a ficar com má cara
- Caril, folhas de louro e folhas de lima *kaffir*, quando as tenho
- Cuvetes de cubos de gelo com ervas aromáticas inteiras ou picadas, especiarias ou alho em azeite (ver pág. 208) ou gordura (ver pág. 158) para começar a cozinhar
- Diferentes variedades de *pesto* e pasta de caril feitos por mim
- Sacos de plástico ou caixas com restos de caldo de carne

Pão e massa de pão são ótimos para congelar:

- Tenho sempre embalagens de *tortillas* e *pitta*, bem como um pão grande fatiado para tostas ou torradas
- Estenda massa de pão feita em casa com o formato de bases de piza, empilhe-as e congele, e faça o mesmo para pão tipo árabe e pãezinhos – molde, embrulhe e congele – vão dar-lhe muito jeito

No que toca a proteínas, sou bastante normal:

- Camarões congelados

- Uma variedade de peixe comprado já congelado, como medalhões ou lombos, ou fresco e depois congelado – os peixes gordos congelam melhor em termos de textura, mas os peixes brancos ficam ótimos se os usar para fazer rissóis, empadas, caril ou guisados
- Uma embalagem de douradinhos (de vez em quando sabem bem!)
- A Jools faz muitas vezes pastéis e empadas de peixe e congela-os para refeições de emergência para os miúdos

Dá imenso jeito congelar as sobras. Habitue-se a guardá-las em sacos ou caixas, divididas em porções e devidamente etiquetadas (para evitar a roleta dos congelados!), para ter sempre à mão refeições fáceis e rápidas.

No que toca a coisas doces encontra-se sempre:

- Fruta congelada – sempre tão útil (ver pág. 266)
- Gelados e sorvetes feitos em casa (ver pág. 266)

Há algumas regras básicas a ter em conta. Deixe a comida arrefecer antes de a congelar, e divida-a em porções para arrefecer mais depressa e poder guardá-la na arca congeladora 2 horas depois de a ter cozinhado. Certifique-se de que todos os alimentos estão bem acondicionados, sobretudo a carne e o peixe, e deixe-os descongelar no frigorífico antes de os utilizar. Regra geral, se congelar comida cozinhada, uma vez reaquecida não volte a congelá-la.



NÃO STRESSE!

Em vez de lhe dar uma lista interminável do que deve e não deve ter no frigorífico, achei que seria mais útil dar-lhe como exemplo o meu frigorífico. Como pode imaginar, há mil e uma coisas a acontecer lá dentro todos os dias, mas quanto ao básico – o que está sempre, sempre lá – tenho sem dúvida uma lista de coisas que vão aparecendo aqui e ali ao longo deste livro. Para o ajudar a não stressar, eis o inventário do que lá existe. Mais do que uma lista de produtos essenciais, espero que seja uma boa dica para começar.

A prateleira de cima e a porta do meu frigorífico costumam ter uma série de frascos com todos aqueles condimentos e temperos que usamos todos os dias:

- Pickles, pepinos, cebolinhas e malaguetas de conserva (ver pág. 184), além de outras conservas feitas por mim, como os pickles (ver pág. 176)
- Molhos como *ketchup*, *barbecue*, de chili picante e suave
- Mostardas – inglesa, de Dijon e integral
- Sobras de molho de assado, que se conserva num frasco por alguns meses (ver pág. 158)
- Frascos de geleias e doces de fruta

No que toca a frutas e legumes, tenho sempre os fundamentais – cenouras, cebolas, abóbora e alho-francês, além de:

- Uma seleção de verduras da época
- Gengibre e malaguetas (mas ao fim de alguns dias coloco-os na gaveta de cima da arca congeladora)

Sempre, uma variedade de vegetais para saladas:

- Pepino, cebolo, rábanos e a minha salada preferida (e barata), a humilde alface (a minha gente adora)
- Muitos limões e algumas limas
- Ervas aromáticas frescas, embrulhadas em papel de cozinha humedecido (ver pág. 208) – também dá resultado com outras folhas delicadas

Nada de surpresas quanto a laticínios:

- Manteiga – sempre sem sal
- Uma embalagem de iogurte natural magro biológico – excelente para o pequeno-almoço, mas também para molhos e para espalhar sobre a comida
- Geralmente dois ou três bons queijos, mas para todos os dias uma boa fatia de *Cheddar* curado, um pedaço de parmesão e uma embalagem de *Feta* (ótimo para usar como tempero)
- Leite – meio-gordo para cozinhar e de preferência biológico
- Ovos – grandes e de preferência do campo ou biológicos

A carne e o peixe variam de acordo com o que encontro no talho ou na peixaria, mas muitas das vezes tenho as seguintes carnes, sempre na prateleira de baixo enquanto cruas:

- Bacon – sempre entremeado
- Pernas de frango – frango do campo ou, se puder, biológico
- Carne picada de boa qualidade – dá sempre muito jeito

As bebidas são sempre úteis:

- Uma garrafa ou um jarro com água da torneira
- Sumos de fruta naturais – não à base de concentrado
- Sem dúvida, uma garrafa de vinho e meia dúzia de cervejas

O resto serão coisas que eu depois uso para experimentar, sobras de dias anteriores ou apetitosos produtos frescos da época, que obviamente variam ao longo do ano.



Uncle Ben's
PINK LENTILS

Uncle Ben's
Long Grain Rice

L'Anife
400g

beans
in water
by Sainsbury's

L'Anife
400g

L'Anife
400g

SUPERCORNS

EVERYTHING
STOPS
For
TEA

UP
THE
EE

A DESPENSA

Penso que a despensa ou o armário é o lugar mais entusiasmante que pode haver antes de começar a cozinhar. Pode escolher produtos maravilhosos, entre secos, conservas, salgados, doces ou fermentados, e não desperdiça nada porque eles estão todos ali à sua espera, preservados no tempo, prontos para dar um toque de magia aos seus cozinhados. Arrume especiarias, hidratos de carbono, feijões, óleos, azeites e vinagres e outros condimentos em zonas diferentes, para ser mais fácil localizar e usar com eficiência. Eu tiro tudo para fora umas quatro vezes por ano, faço uma boa limpeza, substituo alguns frascos e embalagens, e certifico-me de que não deixo nada esquecido no fundo da prateleira. Há seguramente maneiras de poupar dinheiro nesta área e isso geralmente significa comprar em maior quantidade ou numa determinada loja. E aqui está uma amostra do que guardo habitualmente na minha despensa...

Produtos essenciais para todos os dias:

- Azeite, azeite virgem extra, óleo vegetal, de amendoim e de sésamo
- Vinagres – de vinho branco, de vinho tinto, de sidra, balsâmico, de malte e mesmo alguns vinagres caseiros (ver pág. 70)
- Sal marinho e pimenta preta moída
- Cubos de caldo – de vários sabores e sempre biológicos
- Molho de soja – de baixo teor de sal sempre que possível

Especiarias e ervas aromáticas secas – muito importantes para darem aquele toque de sabor. Eu uso muitas vezes pimentos fumados, cominhos, sementes de funcho, coentros moídos, orégãos secos, canela, açafraão-da-índia (para dar cor). Mistura chinesa de cinco especiarias, cravinho (para o arroz), noz-moscada e *garam masala*, só para citar algumas. Um frasco de malaguetas secas dá sempre jeito (ver pág. 184).

Frutos secos e sementes como pistácios, amêndoas laminadas e sementes de sésamo – guarde estes produtos em caixas bem fechadas.

Massas e *noodles* – Compre embalagens grandes para serem mais baratas. Quando a embalagem estiver a acabar, esmigalhe o resto da massa e guarde num frasco para usar em sopas e guisados. Eu tenho sempre esparguete, macarrão, búzios e outras de que gosto. Compro massas de arroz e de ovo de vários tamanhos e espessuras, e também trigo-sarraceno para misturar.

Arroz, outros cereais e leguminosas – embalagens grandes saem mais económicas e podem ser facilmente guardadas. Tenho sempre arroz *basmati*, integral, *risotto* e arroz selvagem, além de cuscuz, bulgur, cevadinha, quinoa, polenta de cozedura rápida e farinha de milho fina.

Como conservas e enlatados duram muito, esteja bem abastecido, mas lembre-se de que os frascos de conserva devem ser guardados no frigorífico depois de abertos e se não usar uma lata inteira passe o resto para uma caixa antes de guardar no frigorífico – nunca deixe o produto na lata. Eu tenho sempre:

- Latas de tomate inteiro pelado, em pedaços, e frascos de polpa de tomate
- Uma grande variedade de feijões e leguminosas enlatados, como lentilhas, feijão-frade e feijão-preto
- Latas ou frascos de anchovas
- Frascos de azeitonas com caroço
- Pastas de caril – a marca Patak's tem uma grande variedade
- Uma variedade de *pickles*, condimentos e molhos

Produtos essenciais para pastelaria, tais como:

- Farinha – simples, com fermento, para pão e tipo «00»
- Açúcar amarelo
- Saquetas de fermento para pão

FRANGO ASSADO A TODA A MECHA

Toda a gente precisa de uma receita que se faça “a toda a mecha”, como esta. É o tipo de refeição de recurso quando se está sem tempo. É só combinar uma série de ingredientes que se deem todos muito bem uns com os outros e depois é só partir, misturar, marinar e assar. É super-rápido e o forno é que faz todo o trabalho.

Para 4 pessoas

Tempo total: 1 hora 10 minutos

340
calorias

- 4 tomates grandes e maduros
- 2 cebolas vermelhas
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento amarelo
- 6 coxas de frango desossadas e sem pele
- 4 dentes de alho
- ½ molho de tomilho fresco (15 g)
- 1 c. de chá de paprica fumada
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico

Pré-aqueça o forno a 80°C/gás 4. Corte os tomates em quartos e coloque-os numa assadeira que possa ir ao forno (com cerca de 25 cm x 30 cm). Descasque as cebolas e corte-as grosseiramente. Depois retire as sementes aos pimentos e corte-os em pedaços. Disponha tudo no tabuleiro juntamente com as coxas de frango.

Esmague os dentes de alho com casca com o cabo da faca e deite na assadeira, espalhando por cima, em seguida as folhas de tomilho e a paprica. Junte o azeite, o vinagre balsâmico e tempere com sal e pimenta. Envolve tudo muito bem para absorver os temperos e espalhe no tabuleiro, de modo que o frango fique coberto pelos vegetais. Deixe assar cerca de 1 hora, ou até as coxas de frango estarem douradas e no ponto, tendo o cuidado de as virar e regar com o molho que entretanto se vai formando na assadeira. Sirva com uma bela salada verde. Pode acompanhar ainda com um pouco de arroz, polenta ou pão bem tostado para tirar partido do molho.

Assar dentes de alhos inteiros com casca deixa-os realmente muito doces – não desperdice a sua textura macia e tão gostosa, retire-lhe a casca e... delície-se!





Empadão de peixe com ervilhas

O empadão de peixe com ervilhas é um dos meus pratos preferidos e parece-me que também é um dos seus. A pensar nisso, criei esta nova receita supereconómica, onde pode usar aqueles produtos que tem sempre na arca congeladora – e devo dizer que é uma das minhas melhores receitas (usar ervilhas no puré é uma revelação). Em teoria, os empadões de peixe serviram sempre para fazer render o peixe, passe a expressão, e usando lombos de peixe congelados, dos que se encontram em qualquer supermercado, até custa a acreditar como é possível um prato sair tão barato.

Para 8 pessoas

Tempo total: 1 hora e 30 minutos



- 1 kg de batatas
- 1 limão
- 40 g de manteiga sem sal
- 400 g de ervilhas congeladas
- 2 cenouras
- 2 cebolas
- azeite
- 5 dl de leite meio-gordo
- 2 embalagens de 150 g de lombos de salmão congelados
- 2 embalagens de 100 g de lombos de pescada congelados
- 65 g de farinha
- 100 g de espinafres congelados
- 125 g de camarões cozidos descascados
- 1 c. de chá cheia de mostarda inglesa
- 40 g de queijo *Cheddar*

Pré-aqueça o forno a 180°C/gás 4. Descasque as batatas, corte-as em cubos grandes do mesmo tamanho e leve-as a cozer num tacho com água a ferver temperada com sal durante 15 minutos ou até estarem cozidas. Escorra-as e reduza-as a puré com uma pitada de sal e pimenta, raspa da casca do limão e a manteiga. Coloque as ervilhas congeladas num passador, verta por cima água a ferver para descongelarem, escorra-as bem e desfaça-as no robô. Encorpore-as no puré de batata de modo a criar um efeito mareado e reserve.

Descasque e corte as cenouras e as cebolas e leve ao lume numa caçarola grande resistente ao forno (cerca de 30 cm de diâmetro) com um fio de azeite durante 15 minutos, ou até estarem translúcidas, mexendo de vez em quando. Entretanto, aqueça o leite num tacho em lume médio. Quando levantar fervura, junte-lhe os lombos de peixe congelados e deixe cozinhar durante 10 minutos ou até o peixe estar cozido. Transfira-os para um prato com uma escumadeira e retire o tacho do lume.

Envolva a farinha nas cenouras e nas cebolas e depois incorpore o leite gradualmente, sem parar de mexer. Junte os espinafres e mexa até se desfazerem. Retifique os temperos. Junte o peixe em lascas (tendo o cuidado de retirar a pele, caso apresentem), os camarões, a mostarda, o sumo de meio limão e o queijo *Cheddar* ralado, e misture tudo com cuidado. Espalhe por cima o puré de batata e ervilhas e alise, fazendo uns sulcos com um garfo para lhe dar mais textura. Leve ao forno por 40 minutos ou até estar apetitosamente dourado. Sirva com uns belos *baked beans* (se gostar) – delicioso!

