

× FRANGO TIKKA MASALA ×

PARA 6 A 8 PESSOAS

1 HORA E 20 MINUTOS

MAIS TEMPO PARA MARINAR

415 CALORIAS

- 1 c. de chá rasa de cravos-da-índia moídos
- 1 c. de chá rasa de cominhos moídos
- 2 c. de chá cheias de paprica doce fumada e de *garam masala* (de cada)
- 3 limões
- 6 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre (1 polegar)
- 6 c. de sopa cheias de iogurte natural e sem pele
- 3 malaguetas verdes ou amarelas frescas

MOLHO

- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1-2 malaguetas vermelhas frescas
- 1 ramo de coentros (30 g)
- azeite
- 1 c. de sopa rasa de coentros moídos
- 2 c. de chá rasas de açafrão-da-índia
- 6 c. de sopa de miolo de amêndoa torrado moído
- 2 latas de 400 g de tomate-chucha
- 1 cubo de caldo de galinha
- 2 latas de 400 g de leite de coco *light*

O frango tikka masala é, sem dúvida, um excelente caril que deixa as pessoas encantadas. Claro que se inspira na fantástica cozinha indiana, mas é na verdade uma adaptação anglo-indiana criada para satisfazer os palatos britânicos. Quando o preparar, vai sentir-se superorgulhoso – pode usar frango da melhor qualidade; é extremamente divertido mariná-lo; grelhá-lo nas pedras é uma experiência fabulosa, e é pouco provável que encontre uma palavra melhor para a definir. Também adoro fazer os meus próprios pães paratha para acompanhar (pág. 19). Escave um buraco no jardim e toca a grelhar!

Deite o cravo, os cominhos e uma colher de chá cheia de paprica e outra de *garam masala* numa frigideira pequena e leve ao lume a torrar por 1 minuto para lhes dar um pouco de vida, e depois deite numa tigela grande. Adicione a casca ralada de 1 limão e o respetivo sumo, o alho esmagado, o gengibre ralado finamente e, por fim, o iogurte e 1 colher de chá de sal marinho. Corte o peito de frango em pedaços de 5 cm e envolva-os bem no preparado. Depois coloque-os em espetos, intercalando-os com rodellas de limão e pedaços de malagueta verde ou amarela, mas sem comprimir demasiado. Coloque tudo num tabuleiro, cubra com película aderente e deixe a marinar no frigorífico durante pelo menos 2 horas, mas de preferência de um dia para o outro.

Para o molho, descasque as cebolas e o alho, corte-os em rodellas finas, assim como as malaguetas vermelhas e os talos dos coentros (reserve as folhas para mais tarde). Deite tudo numa caçarola grande com um fio de azeite, leve a lume médio-alto e deixe refogar por cerca de 20 minutos, ou até ficar dourado, mexendo frequentemente. Junte os coentros moídos, o açafrão-da-índia e a restante paprica e *garam masala*. Deixe cozinhar durante 2 minutos e depois adicione o miolo de amêndoa, o tomate-chucha e o cubo de caldo esfarelado, e junte 300 ml de água a ferver. Deixe ferver durante 5 minutos e depois adicione o leite de coco, mexendo sempre. Deixe ferver durante mais 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retifique os temperos.

Quando chegar o momento de cozinhar o frango, salpique-o com um pouco de azeite e grelhe-o num grelhador a carvão, ou num grelhador elétrico antiaderente bem quente, ou num forno com grelhador, e vá virando até ficar bem dourado e todo ele irresistível. Corte o frango em fatias diretamente dos espetos para a caçarola, deixando os limões. Deixe ferver em lume brando durante 2 minutos enquanto, com a ajuda de uma pinça, espreme alguns belos limões sobre o caril, a gosto. Adicione mais um pouco de iogurte, polvilhe com as folhas de coentros e sirva com *parathas* (pág. 19) ou com um arroz *basmati* bem solto.



× A DELICIOSA SALADA GADO-GADO ×

PARA 4 PESSOAS

40 MINUTOS

505 CALORIAS

SALADA

- 400 g de batatas novas
- 4 ovos grandes
- 400 g de tofu macio de consistência firme
- óleo de sésamo
- ½ couve-chinesa
- 2 tomates maduros
- 1 mão cheia de rabanetes
- ½ pepino
- 2 punhados de rebentos de feijão (prontos a comer)
- ½ ramo de coentros (15 g)
- opcional: chips de camarão
- opcional: uma malagueta olho de pássaro (pode substituir por uma outra bastante picante)

MOLHO

- 1 dente de alho
- 50 g de açúcar de palma
- 120 g de manteiga de amendoim crocante
- 1-2 malaguetas vermelhas frescas
- sumo de 2 limas
- 2 c. de chá de molho de peixe
- 1 c. de sopa de molho de soja com baixo teor de sal
- 1 c. de sopa de pasta de tamarindo

Éis uma mega salada com raízes na cozinha sudanesa e que agora se transformou na comida de rua típica de Jacarta, na Indonésia. Gado-gado significa mistura ou pot-pourri, numa referência a todos os vegetais da época e outros ingredientes que tornam esta salada ligeiramente diferente conforme o lugar e a época do ano. Temperada com o mais incrível condimento de amendoim, que, para ser franco, é mais um verdadeiro molho nutritivo, e servida com um acompanhamento crocante, como chips de camarão, é uma combinação imbatível.

Comece por preparar todos os ingredientes da sua salada. Lave as batatas e coza-as em água a ferver temperada com sal durante cerca de 15 minutos, ou até estarem tenras, e depois corte-as ao meio ou em rodelas. Coza os ovos durante 6 minutos, ou durante mais tempo se os preferir mais bem cozidos. Corte o tofu em cubos de 2,5 cm e frite-o em óleo de sésamo durante 15 minutos, ou até estar dourado, e depois polvilhe ligeiramente com sal marinho. Ripe a couve, caso a queira crua, ou, se preferir cozinhá-la (como manda a tradição), corte-a em juliana com 2 cm, coloque-a num coador e deite-lhe uma chaleira de água a ferver por cima. Na minha opinião, esta é a quantidade de calor suficiente para amolecer a couve, que assim mantém grande parte dos nutrientes deliciosos que possui – esteja à vontade para aplicar esta técnica a qualquer outro vegetal da época que encontre. Corte o tomate às rodelas, os rabanetes em quartos e o pepino às rodelas (eu uso a minha faca ondulada – devia comprar uma!). Tempere tudo com um pouco de sal.

Em seguida, deite todos os ingredientes do molho num copo triturador, descasque o alho e rale o açúcar de palma (se necessário), e depois triture tudo até ganhar uma consistência aveludada. Prove e retifique os temperos, certificando-se de que se nota a acidez das limas e, caso seja necessário, deite um pouco mais.

Tradicionalmente, deita-se numa saladeira um pouco de cada ingrediente e rega-se com o molho, o que é uma boa maneira de servir a salada. Mas eu gosto de fazer o contrário, pois a partir do momento em que se deita o molho por cima, deixa de se poder ver o cuidado e a atenção com que se prepararam os ingredientes. Assim, divido o molho por quatro taças, espalho-o bem pelos lados e depois divido os ingredientes pelas taças, tendo o máximo cuidado para as deixar bem bonitas. Polvilhe com algumas folhas de coentros picadas, junte os chips de camarão e algumas malaguetas finamente picadas (caso goste), e depois mostre a toda a gente como esta salada é uma celebração à comida, pondo-os a mexer ao mesmo tempo a sua própria salada.



× VONGOLE COM ESPARGUETE ROSADO ×

PARA 2 PESSOAS

25 MINUTOS

584 CALORIAS

- 2 dentes de alho
- 8 tomates-cereja maduros
- ½ malagueta vermelha seca
- ½ ramo de salsa de folha lisa (15 g)
- 160 g de esparguete seco
- azeite
- 2 c. de sopa de pasta de tomate seco ao sol
- 300 g de amêijoas ou berbigão (limpos)
- 1 copo de Venetian Pinot Grigio Rosé
- azeite virgem extra

O spaghetti alle vongole é um prato muito apreciado em todo o mundo. No fundo, não é mais do que uma simples massa que homenageia o suco e o sabor das amêijoas (vongole, em italiano). Se for bem cozinhado, é um prato delicioso, requintado e reconfortante, que nunca desilude. Optei aqui por uma variante subtil da versão clássica, adicionando tomate fresco e pasta de tomate seco, e substituindo o vinho branco por vinho rosé, que confere um bonito tom rosado ao prato. Mas, se preferir, pode manter-se fiel à versão original – são ambas igualmente brilhantes.

A chave para o sucesso do *spaghetti alle vongole* é ter tudo preparado antes de começar a cozinhar, porque, assim que começar, tudo ficará pronto numa questão de minutos. Queremos a massa cozinhada na perfeição, o marisco acabado de abrir e o tempero irrepreensível – parece fácil, mas para o conseguir precisa de concentração.

Para começar, descasque o alho e corte-o finamente, corte o tomate em quartos, abra a malagueta ao comprimento, sacuda-a para retirar as sementes e pique-a ou esfarele-a (verifique o teor de picante da malagueta, já que todas elas são diferentes). Corte finamente os talos da salsa, pique as folhas grosseiramente e reserve para mais tarde.

Coza o esparguete em água a ferver com sal de acordo com as instruções da embalagem. Cerca de 5 minutos antes de estar pronto, coloque uma frigideira grande em lume forte. Após 2 minutos, adicione um bom fio de azeite e, logo em seguida, o alho, o tomate, a malagueta, os talos de salsa e a pasta de tomate seco. Agite a frigideira e adicione as amêijoas ou berbigão (não se esqueça de bater levemente nas conchas abertas e, se não se fecharem, deite-as fora). Passados 30 segundos adicione o vinho. Tape a frigideira durante 1 minuto e volte a destapá-la para poder ver os bivalves a abrirem e o vinho a evaporar-se. Se os seus tempos estiverem certos, quando as conchas abrirem (deite fora as que continuarem fechadas) será altura de escorrer o esparguete e envolvê-lo no marisco, polvilhe com as folhas de salsa picadas e um fio de azeite virgem extra. Misture tudo muito bem e prove o molho – não deve precisar de mais sal por causa das amêijoas, mas é sempre bom verificar. Distribua, por dois pratos fundos aquecidos, o esparguete e as amêijoas ou berbigão e todos aqueles sucos maravilhosos. Desfrute de imediato.



UM HINO

AO
CHOCOLATE



