



Entradas, Sopas, Canapés & *Snacks*

Não é todos os dias que sirvo entradas e canapés, mas quando o faço, prefiro uma coisa rápida, fácil e saborosa. Lá em casa, os lacinhos de *bacon* e queijo *cheddar* curado são sem dúvida os preferidos, de tal forma que faço sempre uma fornada enorme e guardo-a numa caixa de plástico para que todos comam quando lhes apetecer. Será inútil dizer que pouco duram. Os meus rolinhos de salsicha têm um sabor especial e guardo os ovos escoceses com ervas num canto especial no meu coração! Para quando não me apetece sair e quero passar o dia enrolada no edredão, nada como o conforto de uma canja com massinha chinesa, enquanto a sopa de abóbora com malagueta e gengibre é um verdadeiro alimento para a alma.

*«Não podemos pensar bem, amar bem,
ou dormir bem se não jantarmos bem.»*

Virginia Woolf

Lacinhos de *bacon* & queijo *cheddar* curado

Quando faço uma fornada destes lacinhos, eles desaparecem ainda antes de arrefecerem. São o meu petisco favorito para qualquer hora e são facilísimos de fazer.

Para 14 lacinhos

375 g massa folhada

Farinha para polvilhar

1 colher de sopa de mostarda inglesa

100 g de queijo *cheddar* curado, ralado

Pimenta-preta, recém-moída

14 fatias finas de *bacon* de boa qualidade (infelizmente o tipo corrente costuma ser muito salgado) ou 14 fatias de presunto (*prosciutto* ou *pancetta*)

1 ovo ligeiramente batido, para pincelar.

Forre um tabuleiro grande com papel vegetal.

Estenda a massa numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha, até obter um retângulo grande, com o mesmo comprimento de uma fatia de *bacon* e a largura máxima com que a possa enrolar. A massa deverá ter a espessura de cinco milímetros. Volte a massa de modo a que o lado mais comprido fique de frente para si, barre-a com mostrada e salpique-a com o queijo e a pimenta-preta. Coloque as fatias de *bacon* lado a lado, como se estivessem deitadas na mesma cama, deixando entre elas um intervalo de dois milímetros. Depois use uma faca afiada para cortar cada porção. Pegue numa e enrole-a sobre si mesma quatro a cinco vezes para que pareça uma espiral e coloque-a no tabuleiro já preparado. Repita com os restantes lacinhos, dispondo-os espaçadamente, pois vão crescer durante a cozedura.

Coloque o tabuleiro no frigorífico durante 15 a 20 minutos ou 10 minutos no congelador para a massa ficar mais firme. Aqueça previamente o forno a 220° ou, se for a gás, na temperatura 7. Retire os lacinhos do frigorífico e pincele a massa com o ovo batido. Leve o tabuleiro ao forno. Desça a temperatura para 200°, Gás 6, e deixe cozinhar durante 20 minutos, ou até que a massa tenha crescido e esteja dourada. A temperatura mais elevada compensa a perda de ar quente quando se abre o forno para colocar os lacinhos. De contrário a temperatura pode baixar para 180°, Gás 4, o que não será suficiente para dar aos lacinhos o calor que necessitam.

Depois de cozinhados, retire do forno e deixe arrefecer.





Rolinhos de salsicha para noites de festa

Nos últimos tempos tenho tido poucos convidados para jantar, já que o dia não parece ter horas suficientes. Mas quando recebo visitas, estes rolinhos de salsicha fazem sempre a sua aparição. Sei que os pauzinhos de salame não agradam a todos, mas, envolvidos em massa folhada e levemente cozinhados, recordam-me a juventude, quando a minha mãe os metia na minha lancheira juntamente com sanduíches de creme de salada de ovo, *crisps* de *cocktail* de gambas e um pacote do meu sumo de amoras. Para 6

1 pacote de 375 g de massa folhada

Farinha, para polvilhar

Salsichas ou outro enchido da sua preferência

1 ovo levemente batido, para pincelar

Aqueça previamente o forno a 220°, Gás 7. Corte a massa ao meio e estenda metade sobre uma superfície polvilhada com farinha, até formar um retângulo de 42 x 9 cm de altura (ou a altura da salsicha). Se necessário, corte as arestas com uma faca afiada para melhorar o aspeto. Coloque a salsicha sobre a massa a cerca de um centímetro da aresta esquerda, depois coloque outra a quatro centímetros de distância. Repita até ter quatro salsichas lado a lado (mas separadas sobre a massa). Isto vai ocupar metade da sua porção de massa de 42 cm. Pincele bem com o ovo batido o lado com as salsichas. Dobre a outra metade da massa sobre os enchidos e pressione bem entre as salsichas para que fiquem totalmente cobertas de massa. As salsichas podem rolar um pouco, mas terá de pacientemente levá-las para o seu lugar. Devem ficar com o aspeto de estarem deitadas na cama embrulhadas nos lençóis!

Depois, coloque os rolinhos no frigorífico para que fiquem firmes e repita com a outra metade da massa e o resto das salsichas.

Assim que a massa estiver firme, retire os rolinhos do frigorífico e coloque-os sobre uma tábua, de modo a que as salsichas fiquem horizontais como os degraus de uma escada. Use uma faca afiada para cortar verticalmente uma porção com cerca de um centímetro de espessura. Repita tudo com os dois blocos e coloque cada porção sobre papel vegetal, espaçando-as dois centímetros porque crescem durante a cozedura. Pincele a massa (tente evitar as salsichas) com o ovo batido e coloque no forno. Baixe o forno para 200°, Gás 6, e deixe cozinhar cerca de 20 minutos, ou até que a massa cresça e fique dourada. Espreite pelo vidro 15 minutos depois para ver como está, para o caso de terem ficado prontos mais rapidamente.

Trufas de queijo de cabra

Muito giras e saborosas estas deliciosas bolinhas. Dá entre 18-20

1 rolo de 300 g de queijo de cabra sem casca, à temperatura do frigorífico

Sal marinho e pimenta-preta, recém-moída

Mel

Sugestões para coberturas

(Cada porção dá para 2 coberturas)

2 colheres de sopa de grãos de pimenta-rosa

1 colher de sopa de sementes de sésamo

½ colher de sopa de paprica

1 colher de sopa de queijo parmesão, ralado fino

1 colher de sopa de cebolinho fresco, cortado

1 colher de sopa de avelãs torradas, cortadas finas

Prepare os ingredientes para a cobertura escolhida e coloque cada um numa pequena tigela ou ramequim. Escolha uma boa combinação de cores, sabores e texturas.

Coloque o queijo de cabra numa tigela e tempere misturando bem o sal e a pimenta. Corte o queijo em pequenas porções de 15 g (uma colher de chá) e molde-as em bolas macias de 2,5 cm de diâmetro.

Misture o mel com umas gotas de água, para o soltar um pouco, e pincele-o sobre uma trufa. Coloque a bola numa das coberturas fazendo-a girar até estar completamente coberta. Disponha no prato de servir e repita até todas as bolas estarem cobertas.

Sirva imediatamente ou cubra e leve a refrigerar até quase ao momento de servir. A vantagem é poderem ser preparadas antecipadamente e retiradas do frigorífico mais ou menos meia hora antes de os convidados chegarem.





Sopa de abóbora-manteiga assada com malagueta & gengibre

Eis a sopa que me deu a volta – por ela deixei de querer ser modelo para querer ser *chef*. Preparei-a num dia de outono em Battersea e o sabor doce, profundo, levemente picante surpreendeu-me. Para 1,2 litros ou 4 doses

1 abóbora-manteiga média de cerca de 800 g, descascada, sem sementes e cortada ao meio na vertical.

1 dente de alho, descascado e esmagado

2 colheres de sopa de azeite

Sal marinho e pimenta-preta, recém-moída.

50 g de manteiga

1 cebola grande, descascada e cortada em pequenos cubos

1 porção de 2 cm de gengibre fresco, pelado e ralado

1 pitada de flocos secos de malagueta (opcional) ou 1-2 malaguetas, sem sementes e cortadas finas (gosto das malaguetas bem picantes) e mais um pouco para servir

9 dl de caldo de galinha líquido (o de legumes também é bom, mas o caldo de galinha tem geralmente melhor sabor)

Sumo de lima

Para servir

Um pouco de leite de coco

Coentros frescos

Aqueça previamente o forno a 220°, Gás 7. Coloque as metades da abóbora num tabuleiro grande com o alho. Com uma faca faça uns cortes na abóbora, salpique-a com uma colher de sopa de azeite e tempere bem. Leve ao forno entre 30 a 35 minutos, ou até que uma faca inserida nos cortes deslize facilmente e a abóbora esteja macia.

Enquanto a abóbora coze, coloque a outra colher de sopa de azeite e a manteiga numa panela grande e leve a lume brando. Junte a cebola e os temperos e deixe amaciar, mexendo de vez em quando. Este processo é um pouco demorado, pode levar cerca de 20 minutos, mas vale a pena pois realça a doçura do sabor.

Desligue o forno, retire a abóbora e deixe arrefecer um pouco, mas coloque as tigelas lá dentro para aquecerem. Logo que a abóbora tenha arrefecido, retire a polpa da casca e reserve.

Quando a cebola estiver macia, adicione-lhe o dente de alho saído do forno, retirando-lhe a casca, depois junte a abóbora, o gengibre, a malagueta e o caldo. Deixe ferver e retire do lume.

Aos poucos triture a sopa numa misturadora e vá deitando o puré numa panela limpa. Gosto de a bater até que fique muito aveludada. Assim que estiver bem batida leve de novo ao lume até aquecer bem. Prove e tempere com sal e pimenta, se achar necessário. Nesta fase acrescento o sumo de lima, que realça o sabor da sopa.

Sirva a sopa quente nas tigelas aquecidas com um fio de leite de coco por cima e salpicada de folhas de coentros e malagueta cortada muito fina.

Ovos escoceses com ervas

Tenho uma paixão especial por ovos escoceses. Compro-os nas estações de serviço quando viajo – encho o depósito e depois vou à loja, pego num ovo escocês e num pacote de *crisps* de *cocktail* de gambas. Porém, quando tenho tempo, gosto de ser eu a fazê-los e uso vários tipos de enchidos para lhes dar um sabor diferente. São uma verdadeira delícia com um pouco de maionese ou tempero de salada em creme. Para 4

Óleo para untar e borrifar
(use um *spray* de óleo *light*,
se preferir)

4 ovos médios

1 ovo, levemente batido

75 g de pão ralado,
natural ou seco

1 mão-cheia de folhas
frescas de tomilho

1 pitada de noz-moscada
(opcional)

Sal e pimenta-preta,
recém-moída

Farinha para polvilhar

1 pitada de mostarda
em pó

6 salsichas de boa
qualidade, sem pele

Aqueça previamente o forno a 200°, Gás 6, e forre um tabuleiro com papel de alumínio untado. Coloque os ovos inteiros numa panela, cubra com água fria e leve ao lume. Assim que levantar fervura, reduza ligeiramente o calor e deixe cozer durante cinco minutos. Quando os ovos estiverem prontos, retire a panela do lume, leve-a para o lava-loiça e deixe correr água fria sobre eles durante um ou dois minutos para interromper a cozedura. Descasque os ovos e reserve.

Numa tigela coloque o ovo levemente batido e o pão ralado, noutra tigela coloque o tomilho, a noz-moscada e um pouco de sal e pimenta. Tempere a farinha com sal, pimenta e a mostarda em pó.

Estenda película aderente sobre a bancada e esmague sobre ela a carne de salsicha e meia até formar um círculo achatado, depois passe um ovo pela farinha temperada. Coloque o ovo no meio da carne e puxe a película para cima de modo a formar um pequeno «saco». É a maneira mais fácil de cobrir o ovo com a carne. Depois retire cuidadosamente a película, deixando a carne em redor do ovo. Pode ter de a compor em volta, se houver espaços.

Passe agora o ovo coberto de carne pelo ovo levemente batido, tendo o cuidado de o cobrir completamente, para logo a seguir o passar por pão ralado, fazendo-o rolar com cuidado para que fique todo coberto. Coloque o ovo escocês no tabuleiro que tem preparado e repita com os outros três ovos. Pulverize ou salpique um pouco de óleo sobre eles e leve-os ao forno entre 20 a 30 minutos, ou até que a carne esteja cozinhada. Escorra no papel de cozinha.

São ótimos para levar para o trabalho, ou para ter no frigorífico e comer sempre que lhe apeteça.





Frutos secos condimentados & caramelizados

Gosto de encher um frasco enorme com estes frutos condimentados e pô-lo numa prateleira para me servir sempre que me apetece um lanchinho saboroso. Para 600 g

300 g de açúcar granulado

450 g de frutos secos
variados: caju, amendoim,
avelãs, amêndoas, nozes

1 colher de sopa de sal
marinho

1 colher de sopa de
paprica, um pouco mais
para dar sabor, se
necessário

1 colher de sopa de canela
em grão, um pouco mais
para dar sabor, se
necessário

1 colher de sopa de
cominhos, um pouco mais
para dar sabor, se
necessário

3 dl de água

Aqueça previamente o forno a 180°, Gás 4, e forre um tabuleiro grande com papel vegetal.

Coloque o açúcar, os frutos secos e as especiarias numa panela média com água. Leve a ferver lentamente, mexendo até que o açúcar se dissolva. Reduza um pouco o calor e deixe a mistura ao lume durante cerca de 15 a 20 minutos até as bolhas ficarem espessas e xaroposas.

Coe a mistura para uma tigela (use luvas de forno para segurar na panela, pois o açúcar quente pode salpicar e queimá-lo), depois deite os frutos secos para o tabuleiro, espalhando-os numa única camada. Leve-os ao forno durante 20 minutos ou até ficarem torrados.

Retire-os do forno, deixe-os arrefecer e endurecer, antes de os partir. Salpique-os com as especiarias, se necessário. Guarde-os num recipiente hermético durante uns dias, se não forem consumidos imediatamente.

A calda que sobrar será deliciosa sobre um gelado ou uma pera bêbeda.

Canja de galinha com massinha chinesa para os dias frios

O supremo conforto para o estômago e para a alma! A essência de uma boa sopa é um bom caldo, espesso e cheio de sabor. O caseiro é o melhor, mas um caldo de galinha de boa marca também é muito bom. Para 4–6

1,5 l de caldo de galinha de boa qualidade

1 molho de cebolas verdes cortadas em rodela, com as partes verdes separadas das brancas

3 dentes de alho, descascados e cortados finos

1 pimento-vermelho, sem sementes e cortado fino

1 bocado de gengibre de 2 cm, descascado e cortado em tirinhas finas

1 pau de canela

2 estrelas-de-anis

6 grãos de pimenta-preta

Sal marinho

3 peitos de frango desossados e sem pele

Um pau de aipo, aparado e cortado em palitinhos finos

1 cenoura, pelada e cortada em palitinhos finos

150 g de *noodles* finos, de cozedura rápida

Folhas de manjeriço fresco

Folhas de hortelã fresca

1 lima cortada ao meio

Coloque o caldo de frango numa panela grande com a parte branca das cebolas, o alho, a malagueta, o gengibre, a canela, as estrelas-de-anis, a pimenta e bastante sal. Leve a ferver, introduza com cuidado os peitos de frango e cubra com uma tampa. Coza 12 minutos. Depois, junte o aipo e a cenoura e deixe cozer mais cinco minutos. Prove e corrija o tempero, se necessário.

Com uma espumadeira retire o frango, o pau de canela e as estrelas-de-anis da sopa e, ao mesmo tempo, junte a massa (*noodles*) ao caldo e deixe cozer, destapado, o tempo necessário.

Enquanto a massa coze, desfie o frango com dois garfos. Antes de a massa estar pronta, adicione de novo o frango ao caldo para aquecer e prove mais uma vez para corrigir o tempero. Esfarrape metade das folhas de manjeriço e hortelã, junte a parte verde das cebolas e divida a sopa por quatro ou seis tigelas. Espalhe as restantes ervas por cima e esprema um pouco de sumo de lima sobre cada uma para rematar.





Sopa de ervilhas com *mascarpone* & hortelã

Tenho sempre uma embalagem de ervilhas no congelador. As ervilhas são o meu legume preferido e sirvo-as quase todos os dias da semana. Também tenho sempre grande quantidade de hortelã. Se já tentou semeá-la, sabe que invade lentamente o jardim, serpenteando por entre e sobre tudo o que encontra no seu caminho. A oferta corresponde à procura; somos uma família de apreciadores de hortelã e usamo-la em saladas, chás, algumas bebidas alcoólicas e, claro, na sopa. Sirva esta sopa com uma grande fatia de pão barrada de manteiga.

Para 1,5 litros; para 6

8 dl de caldo de galinha
ou legumes
1 kg de ervilhas
congeladas
Sal marinho e pimenta-
preta, recém-moída
1 mão-cheia de folhas de
hortelã fresca, cortadas
finas
4 pedaços de *mascarpone*
(cerca de 150 g)

Deixe ferver o caldo numa panela grande e junte as ervilhas. Tape para que volte a levantar fervura. Coloque sempre a tampa, pois acelera consideravelmente o processo. Reduza o calor e mantenha em lume brando cerca de três minutos, ou até as ervilhas estarem tenras; retire a panela do lume.

Pouco a pouco triture as ervilhas com o caldo na misturadora até obter uma mistura aveludada. Vá passando a sopa batida para uma panela limpa. Prove e corrija o sal e a pimenta, depois aqueça de novo em lume brando. Entretanto misture bem a hortelã e o *mascarpone*.

Sirva a sopa bem quente nas tigelas e junte um pedaço de *mascarpone*.