ÍNDICE

INTRODUÇÃO	6
EM SALADA	12
A VAPOR	48
ESCALDADOS	64
EM LUME BRANDO	84
GUISADOS	126
GRELHADOS	148
ASSADOS	168
FRITOS	194
EM PURÉ	228
COM OVOS	248
NO FORNO	268
DOÇURAS	296
ÍNDICE REMISSIVO	346
AGRADECIMENTOS	352

INTRODUÇÃO

OS LEGUMES ESTÃO DE VOLTA

Azeitonas verdes carnudas em azeite; uma inebriante marinada de molho de soja e malaguetas; grão-de-bico triturado com ervilhas; paprica fumada num molho apurado; quinoa, *bulgur* e trigo-sarraceno em molho de citrinos; gelado de pasta de sésamo e *halva*; pudins salgados; funcho cozinhado em *verjuice*; saladas vietnamitas e molhos libaneses; iogurte espesso sobre polpa de beringela fumada... eu podia continuar com uma lista elaborada, infindável e empolgante. Mas nem sempre estive ciente desta abundância. Demorei um pouco a descobri-la. Eu explico.

Com o passar dos anos, apercebo-me agora, perdemos o medo de certas coisas que, antigamente, nos deixavam apavorados. Quando eu era criança, por exemplo, não suportava a ideia de ficar sozinho. Isso nunca aconteceu, claro, mas ficava aterrorizado só de pensar nessa eventualidade. Aos vinte e tal anos, incomodava-me intensamente a perspetiva de passar um serão sem companhia. Tinha de ter sempre um «plano». Quando, finalmente, me forcei a enfrentar este demónio, descobri, claro está, que as minhas preocupações eram infundadas e que, na verdade, ter tempo para mim era fantástico.

Há oito anos, ao encarar a possibilidade de escrever semanalmente uma receita vegetariana para o *The Guardian*, fui dominado por dois desses medos paralisantes.

Primeiro, não queria ser rotulado como alguém que apenas cozinha vegetais. Naquela época e, de certa forma, ainda hoje, os legumes e os vegetais em geral não estavam propriamente na primeira linha das escolhas do comum dos cozinheiros. A carne e o peixe eram os heróis inquestionáveis na cozinha de muitos lares e restaurantes. Recebiam o «tratamento de estrelas» em termos de atenção e afeto; aos vegetais cabia o papel secundário, se tanto.

Ainda assim, mergulhei de cabeça e, felizmente, à medida que ia amadurecendo e ultrapassando o meu medo, também o mundo da cozinha amadurecia. Avançámos bastante desde 2006. Em geral, há cada vez mais «carnívoros» assumidos, incluindo *chefs*, que se regalam a cozinhar legumes e cereais. Fazem-no por várias razões, entre as quais reduzir o consumo de carne — pelo bem-estar dos animais, o que é frequentemente referido, bem como pelo ambiente, pela sustentabilidade e por questões de saúde. Porém, estou convencido de que há um incentivo ainda maior, relacionado com o outro grande medo que eu tinha quando comecei a escrever a coluna para o *The Guardian*: a possibilidade de se esgotarem as ideias.

Foi logo na segunda semana do meu trabalho como responsável pela coluna de receitas vegetarianas do jornal que senti o arrepio percorrer-me a espinha. De repente apercebi-me de que tinha apenas cerca de quatro ideias na manga — o suficiente para um mês — e, depois disso, nada! A minha inexperiência como autor de receitas levou-me a pensar que havia um número finito de ideias vegetarianas e que não demoraria muito a esgotá-las.

Nada disso! Assim que abri os olhos, comecei a descobrir um mundo de ingredientes e de técnicas, de pratos e de práticas que me servem de informação e de inspiração permanentes. E eu não era o único. Muitas pessoas que, no início, achavam que este assunto tinha pouco a explorar (afinal, num restaurante nunca nos perguntam se queremos a couve-flor bem ou mal passada), começaram a descobrir uma enorme variedade de tradições gastronómicas, pratos e ingredientes que fazem os vegetais brilhar como as grandes estrelas.

Tal como eu, há inúmeros cozinheiros que confiam na abundância que os rodeia, o que faz com que cozinhar vegetais seja realmente o desafio mais estimulante. Vão-se familiarizando com diferentes variedades de malaguetas, com as várias maneiras de preparar iogurte, com novas variedades de citrinos (como o *pomelo* ou o *yuzu*), com os cereais integrais ou os cereais perolados, com condimentos japoneses e as misturas de especiarias do Norte de África, com um vasto leque de formatos de massa dura e com a preparação caseira da massa fresca. Apreciam explorar os mercados e as lojas especializadas ou procurar na Internet uma erva aromática seca pouco comum ou uma marca específica de caril. Leem livros de culinária e veem programas na televisão que exploram as mais recentes tendências da cozinha e técnicas de cozedura complexas. O mundo está ao seu serviço! Um mundo vegetariano, claro, variado e empolgante.

TRANSFORMAR IDEIAS EM RECEITAS

Procuro inspiração para as minhas receitas de várias formas. Quando viajo, estou constantemente à procura de novas ideias. Uma ida à Tunísia será uma perda de tempo se não voltar com o método mais recente de fazer *harissa*; a estada nas praias da Tailândia para passar o Natal será encurtada (para desgosto do meu parceiro Karl) a favor de uma passagem pelas ruelas fervilhantes de Banguecoque em busca daquela que esperamos ser a melhor omelete de ostras de sempre.

A minha coleção de livros e revistas de culinária permite-me viajar pelas mentes criativas de outros cozinheiros, ou do seu legado, ou de ambos. Pode começar por uma imagem ou uma ideia retirada de um livro — combinar azedas com sementes de mostarda, por exemplo, ou assar cenouras com gomos de laranja — que desperta uma reação em cadeia que termina num prato novo em folha. Nos últimos anos, tenho andado numa prolongada viagem pelo Irão — infelizmente, uma viagem virtual — através das páginas de alguns dos meus livros preferidos (permita-me referir o maravilhoso *Food of Life*, de Najmieh Batmanglij); fiz outras viagens semelhantes pelo Líbano e pelo Japão (o livro *Sushi and Beyond*, de Michael Booth, é exemplar); e passei a conhecer as particularidades de certos cereais e legumes pouco comuns (com os livros *Whole Grains for a New Generation*, de Liana Krissoff, e *Vegetable Literacy*, de Deborah Madison, respetivamente). Os meus colegas *chefs* nos restaurantes Ottolenghi e NOPI — Sami, Scully, Helen e muitos outros — também me estimulam constantemente com as suas ideias, que se transformam em pratos e em produtos que servimos nas nossas lojas e restaurantes.

Para o conteúdo deste livro, foi fundamental a forma como as ideias novas, iniciais, são transformadas em receitas concretas. Desde *O Novo Vegetariano* e das minhas colunas no *The Guardian*, tenho ampliado o leque de ingredientes e de técnicas que utilizo, e também alterei significativamente a minha forma de trabalhar. Assim, *Celebrar com Vegetais* é o resultado e a expressão desta mudança. No início, era tudo bastante fácil (como as coisas costumam ser). Num dia de prova de receitas, acordava bem cedo e ia comprar os ingredientes num mercado ou num supermercado próximo. Depois regressava a casa, retirava os alimentos dos sacos, puxava dos meus apontamentos e preparava os ingredientes secos básicos e começava a cozinhar e a escrevinhar. No início da tarde, arrumava tudo e sentava-me em frente ao computador a anotar as receitas. À noite tinha duas receitas prontas, três, com sorte e se tivesse sido eficiente.

À medida que aumentava o volume de trabalho — as compras, a preparação e a escrita —, comecei a precisar de ajuda; foi assim que a Tara se juntou a nós. Porém, a certa altura, a minha cozinha já não tinha capacidade para toda esta atividade: pobre Karl, que viu a sua casa transformada num grande laboratório gastronómico, com taças com preparações meio feitas num sítio e pratos com alguma coisa meio comida noutro. Não havia muitas refeições «normais».

Há dois anos adquirimos um espaço por baixo de uma arcada das linhas de caminho de ferro em Camden, na área central de Londres, ao lado da padaria Ottolenghi, e transformámo-lo na cozinha de testes oficial. A história dos últimos dois anos, bem como a de *Celebrar com Vegetais*, é, de certa forma, a história da Arch 21, onde as receitas deste livro foram criadas, testadas, degustadas, avaliadas e, finalmente, apresentadas ao mundo. É também uma história de evolução: desde *O Novo Vegetariano*, uma aventura a solo, até este *Celebrar com Vegetais*, um projeto partilhado por uma equipa.

O CENÁRIO E AS PERSONAGENS PRINCIPAIS

O «núcleo» do grupo Ottolenghi ocupa, atualmente, três espaços sob as arcadas de caminho de ferro. Ao primeiro, adquirido em 2007, chamamos «a padaria», que é, de facto, muito mais do que isso. É o centro da produção por detrás das casas Ottolenghi e do NOPI.

Se por acaso entrasse no Arch 20, era muito provável que se cruzasse com o Artur, sempre com os seus auriculares postos, a ralar casca de limões e a espremer o sumo: litro após litro desse líquido amarelo turvo sobre o qual desliza o nosso império. Depois encontraria a Aga, com o cabelo preso numa rede (os novos imperativos diários de higiene e segurança) a moldar rolos de *grissini*. No andar de cima, o Mariusz e o Irek distribuem quantidades astronómicas de manteiga *Lescure* por toda a massa dos brioches, dos *croissants* e pela massa folhada. À noite, o Carlos alinha os enormes tabuleiros quadrados com o creme de amêndoa e ruibarbo, enquanto o Robert enche os tabuleiros do pão com a massa levedada. Durante as 24 horas do dia, há alguma coisa — sempre relacionada com farinha, compotas, creme, chocolate — a acontecer no Arch 20.

À nossa esquerda fica o membro mais novo da família, o Arch 22, onde a Maria trabalha na conquista do mundo através da Internet: abrimos recentemente uma loja Ottolenghi *online*, que fornece todos esses ingredientes exóticos que fazem com que nos adore ou nos deteste por os termos trazido para a sua vida. No andar de cima há um pequeno escritório e a contabilidade do grupo Ottolenghi, com a Angelita aos comandos daquilo que mais se aproxima do quartel-general de uma empresa.

O Arch 21 é o centro criativo onde nascem os nossos pratos, as nossas receitas e muitos dos nossos produtos. Todos os dias são cortadas couves-rábano, o grão-de-bico é demolhado, o iogurte é misturado com ervas aromáticas ou

uma perna de borrego vai ao forno com legumes da estação e uma garrafa de vinho. Por volta do meio-dia há, em geral, dois pratos prontos a montar.

Em seguida, a equipa do escritório reúne-se para uma prova, da qual resulta uma opinião. A Lucy, responsável pelas compras do grupo Ottolenghi, e pela minha vida em geral, não é difícil de agradar, mas *pode* ser altamente exigente; a Sarah costuma ser mais severa — ou adora ou nem toca —, mas fica sempre feliz com uma boa surpresa; a Tara, por norma, lança os seus vereditos curtos com propostas concretas de aperfeiçoamento; a Esme, uma perfecionista na cozinha, é tendencialmente positiva e está sempre disposta a tentar as vezes necessárias até a receita funcionar.

Quando esta vigorosa troca de ideias termina, voltamos à lista de ingredientes para fazer todos os ajustes. Durante o processo de testagem, um prato pode transformar-se por completo: um recheio de arroz pode acabar num *risotto* e um molho de beringela numa marinada para carne assada. Isto pode parecer demasiado meticuloso, mas é muitíssimo agradável. Encontrar a peça que faltava para terminar um prato, como num *puzzle,* é um momento de revelação. Tudo encaixa no sítio certo quando apuramos, no ponto, um delicioso prato de cevada com lentilhas e cogumelos, acrescentando-lhe cebolas fritas; ou quando acrescentamos um toque final de manteiga dourada com pimenta de Urfa à curgete com iogurte. Em geral, esta etapa final confere ao prato um equilíbrio perfeito e realça corretamente todos os elementos que o compõem.

Em *Celebrar com Vegetais*, quis realçar algumas das técnicas usadas para elaborar um prato, a forma como combinamos os ingredientes que o compõem e como os dispomos por sabores, textura e cor. Se em *O Novo Vegetariano*, através da sua estrutura e seleção de receitas, tentei realçar grupos de ingredientes — os meus preferidos —, neste livro peguei nesses favoritos, acrescentei alguns novos a esta família feliz (*kashk*, *dakos* e alho preto, para referir apenas alguns) e focalizei-me nas técnicas e nos métodos de culinária que fazem o melhor uso do seu potencial. Assar limão, por exemplo, ou guisar alface eram coisas novas para mim há uns anos. Agora estou ansioso por partilhar estas ideias.

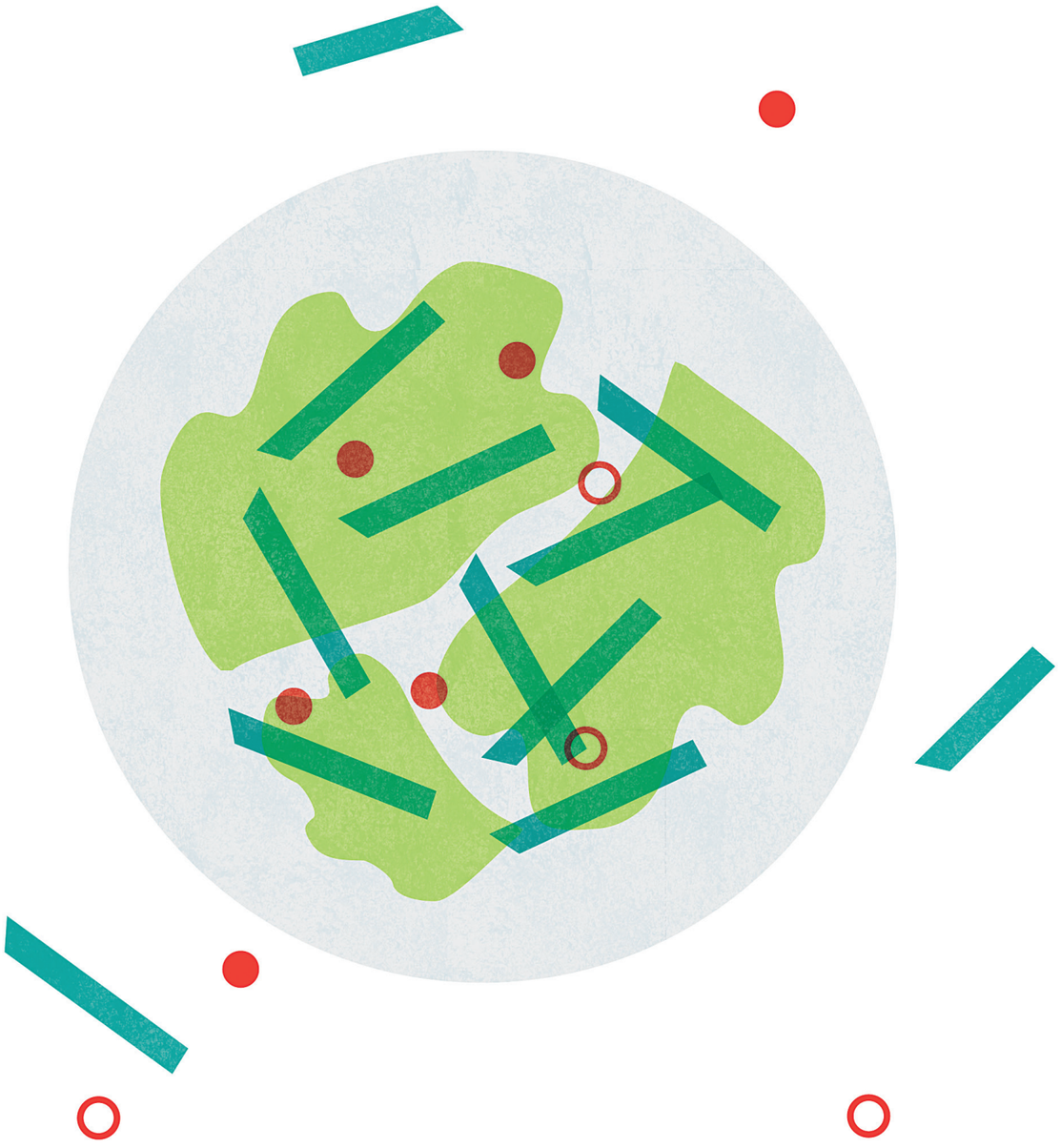
Ao expor partes do processo que levou à criação de um prato, ao falar das viagens gastronómicas que fiz recentemente e ao evidenciar algumas técnicas de cozinha simples que realçam adequadamente um determinado ingrediente, espero proporcionar uma perspetiva diferente de um mundo de legumes, leguminosas e cereais em constante expansão, um mundo rico em ingredientes, em pratos fantásticos e em muito mais a descobrir.

YOTAM OTTOLENGHI

BREVE NOTA SOBRE OS INGREDIENTES

O peso dos legumes entre parêntesis é sempre líquido, ou seja, depois de descascados, cortados, etc. Exceto se indicado de outra forma, o sal é sal de mesa, a pimenta é moída na altura, os ovos são da categoria L, a salsa é de folha lisa, o azeite é virgem extra, os pimentos são sem sementes, as cebolas, o alho e as chalotas são descascados e, ao ralar a casca de limões ou limas, evite sempre a membrana branca entre a casca e a polpa.

EM SALADA



SALADA DE TOMATE E ROMÃ

PARA 4 PESSOAS

Raramente me gabo das minhas receitas, mas desta não consigo evitar. É a definição de frescura, com os seus sabores agridoces de fim de verão, e é também um prazer para o olhar. Mas o mais incrível é que é confecionada com alguns ingredientes com que me delicio a cozinhar há muitos anos, e dos quais julgava saber tudo; porém, nunca tinha pensado em misturá-los desta forma. Foi depois de uma viagem a Istambul, em que me deparei com uma combinação semelhante de tomates frescos com sementes de romã num famoso restaurante local de kebabs, *chamado Hamdi, mesmo ao lado do Bazar das Especiarias. Foi um momento de revelação quando me apercebi de como a doçura destes dois sabores diferentes — a doçura incisiva, quase amarga, da romã e a doçura delicada e soalheira do tomate — se complementa maravilhosamente bem.*

Nesta receita, uso quatro variedades de tomate, para a tornar mais saborosa e visualmente mais apelativa. Pode usar menos, desde que sejam maduros e doces.

200 g de tomates-cereja vermelhos, cortados em cubos com 0,5 cm
200 g de tomates-cereja amarelos, cortados em cubos com 0,5 cm
200 g de tomates-chucha, cortados em cubos com 0,5 cm
500 g de tomates em cacho, de tamanho médio, cortados em cubos com 0,5 cm
1 pimento vermelho, cortado em cubos com 0,5 cm (120 g)
1 cebola roxa pequena, finamente picada (120 g)
2 dentes de alho, esmagados
½ c. de chá de pimenta-da-jamaica moída
2 c. de chá de vinagre de vinho branco
1 ½ c. de sopa de melaço de romã
60 ml de azeite, mais um pouco para finalizar
170 g de sementes de uma romã grande
1 c. de sopa de folhas pequenas de orégãos frescos
Sal

Misture os tomates, o pimento vermelho e a cebola numa taça grande e reserve.

Numa tigela, bata com a vara de arames o alho com a pimenta-da-jamaica, o vinagre, o melaço de romã, o azeite e ⅓ de colher de chá de sal, até estarem bem ligados. Verta este molho sobre os tomates e envolva delicadamente.

Disponha os tomates com o seu molho num prato raso grande. Espalhe por cima deles as sementes da romã e os orégãos. Tempere com um fio de azeite e sirva

SALADA TIPO WALDORF

PARA 6 A 8 PESSOAS

A minha primeira incursão no estranho e maravilhoso mundo da televisão nacional foi no Great British Food Revival, *da BBC, no qual participei com a tarefa de vender frutos secos britânicos ao ilustre público britânico. A minha falta de experiência em frente às câmaras e as minhas competências pouco animadoras de vendedor resultaram num desempenho que, seguramente, não terá sido o meu momento alto («Não viste o programa?», era a minha reação, no ano seguinte, quando me faziam perguntas sobre isso).*

Ainda assim, consegui ganhar o gosto a uma excentricidade inglesa chamada picles de nozes e às cobnuts, *que possuem um sabor mais fresco do que qualquer outro fruto seco que conheço. Combinam lindamente com os frutos de outono e com queijos jovens. Nesta receita, levo as* cobnuts *a torrar lentamente, para que fiquem crocantes e para realçar o seu sabor. As avelãs comuns, ligeiramente tostadas e levemente esmagadas com a parte lisa de uma faca, são um bom substituto. (Imagem na página seguinte.)*

Pré-aqueça o forno a 160 °C / 140 °C com ventilador / termóstato 2.

Espalhe as *cobnuts* (ou avelãs) num tabuleiro de forno e leve ao forno a torrar durante 30 minutos ou até dourarem levemente e ficarem perfeitamente secas e estaladiças. Deixe-as arrefecer e, em seguida, esmague-as grosseiramente.

Para a maionese, coloque no copo pequeno do processador de alimentos a chalota, a gema de ovo, a mostarda, o xarope de ácer, o vinagre e ½ colher de chá de sal. Misture bem e, com a máquina ainda em funcionamento, acrescente lentamente os óleos num fio constante, até obter uma maionese espessa e macia. Reserve.

Numa saladeira grande, coloque a couve-roxa, o aipo, as maçãs e a cebola. Junte as natas azedas, o endro, a maionese, as cerejas secas, ½ colher de chá de sal e pimenta-preta a gosto. Misture tudo muito bem com as mãos — não se preocupe se partir as fatias de maçã; faz tudo parte da apresentação. Transfira a salada para pratos individuais, espalhe as *cobnuts* por cima e sirva.

50 g de miolo de *cobnuts* (ou de avelãs)
¼ de couve-roxa, finamente cortada (300 g)
6 talos de aipo, finamente cortados (350 g)
2 maçãs *Granny Smith*, descaroçadas e finamente laminadas (300 g)
½ cebola roxa, de tamanho médio, finamente cortada (60 g)
140 g de natas azedas (*sour cream*)
50 g de endro, finamente picado
100 g de ginjas ou arandos vermelhos secos (opcional)
Sal e pimenta-preta

Maionese
1 chalota pequena, finamente picada (20 g)
1 gema de ovo
1 c. de chá de mostarda-de-dijon
1 c. de chá de xarope de ácer
1 c. de sopa de vinagre de sidra
Sal
80 ml de óleo de girassol
80 ml de óleo de colza

PARA 6 PESSOAS

SALADA DE COUVE SOFISTICADA

2 cenouras médias, descascadas e cortadas em palitos finos (140 g)
1 bolbo de funcho pequeno, laminado com 3 mm de espessura (120 g)
60 ml de sumo de limão
¼ de couve-lombarda pequena,
1 chicória roxa grande, cortada em tiras com 3 mm de espessura (120 g)
1 pimento vermelho médio, finamente cortado (100 g)
1 malagueta vermelha, finamente cortada
100 g de iogurte grego
40 g de maionese
1 ½ c. de chá de mostarda-de-dijon
1 ½ c. de chá de mel
1 c. de sopa de azeite
30 g de salsa, picada
20 g de endro, picado
10 g de estragão, picado
Sal e pimenta-branca

Cajus condimentados
120 g de cajus, picados grosseiramente
¾ de c. de chá de açafrão-da-índia moído
¾ de c. de chá de cominhos moídos
1 ½ c. de chá de paprica
¾ de c. de chá de açúcar
Sal

Depois de tanto cortar, terá uma boa quantidade de legumes frescos refrescantes. Para poupar tempo, use um robô de cozinha para cortar os legumes: o resultado final não será tão bonito, mas ficará igualmente delicioso. Do mesmo modo, para poupar tempo, pode utilizar outros frutos secos torrados para substituir os cajus condimentados, mas, se os preparar em casa, use duas ou três vezes mais frutos secos do que a quantidade indicada, pois são ótimos para petiscar enquanto toma uma bebida. (Imagem na página anterior.)

Pré-aqueça o forno a 180 °C / 160 °C com ventilador / termóstato 4.

Numa saladeira grande, coloque as cenouras, o funcho e 2 colheres de sopa de sumo de limão e misture bem. Deixe repousar durante 20 minutos e depois escorra.

Numa tigela, misture os cajus com o açafrão-da-índia, os cominhos, a paprica, o açúcar e uma pitada de sal. Junte 1 colher de sopa de água e misture, de modo a que as especiarias se agarrem aos cajus. Espalhe-os sobre um tabuleiro de forno forrado com papel-vegetal e leve ao forno a torrar durante cerca de 12 minutos, até ficarem dourados e crocantes. Retire do forno e deixe arrefecer.

Volte a colocar as cenouras e o funcho na saladeira, junte a couve, a chicória roxa, o pimento vermelho e a malagueta e misture bem.

Prepare o molho, batendo o iogurte com a maionese, a mostarda, o mel, o azeite, o restante sumo de limão, ¼ de colher de chá de sal e uma pitada de pimenta-branca. Regue os legumes com este molho e misture bem.

Acrescente as ervas aromáticas e os cajus, envolva e sirva.

SALADA DE BETERRABA CRUA E ERVAS AROMÁTICAS

PARA 4 PESSOAS

30 g de amêndoas laminadas
15 g de sementes de sésamo
45 g de pevides de abóbora
3 beterrabas médias, descascadas e cortadas em palitos finos (300 g)
40 g de folhas de manjericão
20 g de folhas de salsa
30 g de folhas de endro
20 g de folhas de coentros
10 g de folhas de estragão
1 c. de chá de piripiri moído
2 c. de chá de raspa de limão
75 ml de azeite
Sal e pimenta-preta

Esta salada crocante e fresca, rica em sabores intensos, apimentados e «saudáveis», é uma ótima opção para iniciar ou terminar uma refeição ou para acompanhar outros pratos de verão à base de legumes. Também combina na perfeição com borrego no churrasco ou peixes gordos grelhados. Prepare previamente todos os ingredientes e mantenha as delicadas folhas das ervas aromáticas no frigorífico, dentro de um recipiente forrado com um pano húmido e bem fechado. Misture tudo antes de servir.

Pré-aqueça o forno a 200 °C / 180 °C com ventilador / termóstato 6.

Misture as amêndoas, as sementes de sésamo e as pevides de abóbora e espalhe-as num tabuleiro de forno. Leve ao forno a tostar durante 6 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer.

Coloque a beterraba, as ervas aromáticas, a malagueta e a raspa de limão numa taça grande. Junte as sementes e as amêndoas, o sumo de limão e o azeite e tempere com ¼ de colher de chá de sal e uma pitada de pimenta-preta. Envolva delicadamente e sirva de imediato.

SALADA DE AIPO COM *FETA* E OVO COZIDO

PARA 4 PESSOAS

Um dos meus truques mais antigos para «ajustar» uma receita é acrescentar-lhe feta*, tal como fazemos com o sumo de limão ou os coentros. «Como é óbvio, podemos acrescentar* feta*», costumamos dizer na cozinha de testes, sempre que testamos um prato que parecia estupendo no papel mas que acabou por ficar aquém das expectativas; «mas isso seria demasiado fácil». Realmente é fácil, e resulta, mas procuro limitar a quantidade de vezes que recorro ao* feta*, de modo a que se mantenha um ingrediente especial (tenho de admitir que não sou tão bem-sucedido com o limão e os coentros).*

Nesta receita, porém, o feta *é fundamental para ligar a textura crocante e o sabor intenso e saudável da salada com o aveludado do ovo quente e cremoso. O resultado é um prato deliciosamente reconfortante.*

8 talos de aipo, finamente cortados na diagonal (400 g)
2 pimentos verdes, cortados em tiras de 0,5 cm (200 g)
1 cebola média, finamente cortada (150 g)
1 c. de chá de açúcar
4 limões
20 g de folhas de aipo
15 g de folhas de salsa
15 g de folhas de coentros
4 c. de sopa de alcaparras
2 malaguetas verdes, sem sementes e finamente cortadas
2 c. de sopa de azeite, mais um pouco para temperar
4 ovos
200 g de queijo *feta*, cortado em pedaços com 2 cm
Sal e pimenta-preta

Coloque o aipo, os pimentos verdes e a cebola numa saladeira, polvilhe com o açúcar e ½ colher de chá de sal e misture bem. Reserve durante 30 minutos, para os vegetais amaciarem e libertarem algum do seu suco, que fará parte do molho.

Use uma faca pequena e afiada para cortar as extremidades de cada limão. Depois remova a casca circundante e a membrana branca de dentro, seguindo com a faca a curvatura natural do limão, de cima para baixo. Segure o limão por cima de uma tigela e corte-o em gomos.

Junte os gomos de limão aos vegetais reservados, juntamente com as folhas de aipo, de salsa e de coentros, as alcaparras, as malaguetas, o azeite e uma pitada de pimenta-preta. Misture delicadamente.

Imediatamente antes de servir, coloque os ovos, com a ajuda de uma colher, num tacho com água a ferver e deixe cozer em lume brando durante 6 minutos. Em seguida passe-os por água fria corrente, até estarem suficientemente frios para conseguir segurá-los, mas ainda quentes por dentro, e depois descasque-os cuidadosamente; a gema deve ainda estar líquida.

Disponha a salada pelos pratos, guarneça com o *feta* e coloque um ovo mal cozido cortado ao meio por cima de cada prato. Tempere com algumas gotas de azeite e uma pitada de pimenta-preta e sirva de imediato.

SALADA DE AGRIÕES COM OVOS DE CODORNIZ, *RICOTTA* E SEMENTES

PARA 4 PESSOAS
como entrada

12 ovos de codorniz
2 dentes de alho pequenos, picados
1 ½ c. de sopa de sumo de limão
50 ml de azeite, mais um pouco para temperar
15 g de folhas de endro
15 g de folhas de manjericão
15 g de folhas de coentros
30 g de agriões
50 g de queijo *ricotta*
Sal e pimenta-preta

Sementes
1 ½ c. de sopa de amêndoas laminadas
1 ½ c. de sopa de pevides de abóbora
2 c. de chá de sementes de sésamo
⅓ de c. de chá de sementes de *nigella* (também conhecida como cominho-preto)
¼ de c. de chá de piripiri moído
¼ de c. de chá de azeite

As sementes que se espalham sobre a salada, antes de servir, enriquecem o seu aspeto, textura e sabor. Prepare mais do que o indicado aqui e guarde a mistura de sementes num frasco, pronta a usar numa outra receita que peça algo crocante.

Ao longo dos anos, muitas das saladas com a assinatura Ottolenghi têm sido enriquecidas com estas sementes, pelo que, a certa altura, decidimos começar a vendê-las em frascos com o rótulo «Sami's Seeds», juntamente com uma nova gama de frutos secos condimentados que, à semelhança das sementes, exibiriam igualmente o nome de Sami. Lisa Reynolds, uma perspicaz ex-gerente de equipa Ottolenghi, acertadamente referiu que estes nomes poderiam não ser os mais indicados para salientar a experiência gastronómica que iríamos proporcionar aos nossos clientes; felizmente, fez-nos mudar os rótulos antes de termos imprimido demasiados.

Comece pelas sementes. Coloque-as todas num tacho pequeno com uma pitada de sal e leve a lume médio durante 3-5 minutos, mexendo com frequência até as sementes de sésamo ganharem um pouco de cor. Retire do lume e deixe arrefecer.

Coloque os ovos de codorniz noutro tacho, cubra com água fria e deixe levantar fervura. Deixe cozer durante 30 segundos, para ovos mal cozidos, ou durante 2 minutos, para ovos bem cozidos. Passe-os por água fria e depois descasque-os.

Para o molho, coloque numa tigela o alho, o sumo de limão, o azeite, ¼ de colher de chá de sal e pimenta-preta a gosto. Bata bem com a vara de arames, para ligar todos os ingredientes, e reserve.

Prepare a salada misturando os agriões com as ervas aromáticas, e depois reparta metade da salada por quatro pratos de entrada. Corte os ovos de codorniz ao meio e ponha em cada prato algumas metades. Use uma colher de chá para distribuir pedacinhos de *ricotta* por cima da salada e regue com o molho. Sobre cada prato, disponha em monte o resto da salada. Espalhe por cima, com cuidado, as metades de ovo e os pedacinhos de queijo que tiverem sobrado e regue com um ligeiro fio de azeite. Polvilhe com as sementes e sirva de imediato.

PARA 4 PESSOAS

SALADA DE LEGUMES CRUS

200 g de couve-flor (cerca de ⅓ de uma cabeça), cortada em raminhos
200 g de rabanetes (da variedade alongada, se possível), finamente cortados longitudinalmente
200 g de espargos, finamente cortados longitudinalmente
30 g de agriões
100 g de ervilhas frescas ou congeladas, escaldadas durante 1 minuto e em seguida passadas por água fria
20 g de folhas de manjericão
75 g de azeitonas *Kalamata*, descaroçadas

Molho
1 chalota pequena, finamente picada (20 g)
1 c. de chá de maionese
2 c. de sopa de vinagre de espumante ou de vinagre de vinho branco de boa qualidade
1 ½ c. de chá de mostarda-de-dijon
90 ml de óleo de girassol de boa qualidade
Sal e pimenta-preta

Certos legumes, como a couve-flor, o nabo, os espargos, a curgete, raramente são consumidos crus no Reino Unido. Quando viajo para ir visitar os meus pais, delicio-me sempre com uma salada crocante como esta, feita com os legumes da época simplesmente cortados em pedaços e regados com uma boa vinagreta. O resultado é assombroso: capta perfeitamente a essência da estação do ano, e é por isso que apenas a confeciono com legumes sazonais frescos de alta qualidade. Isto é, sem dúvida, crucial. O mesmo se aplica ao molho: se puder usar um óleo de girassol de elevada qualidade — um que saiba realmente a sementes de girassol —, isso fará toda a diferença.

A melhor forma de cortar os espargos é com um descascador de legumes.

Primeiro prepare o molho. Numa saladeira, misture a chalota, a maionese, o vinagre e a mostarda. Com uma vara de arames, misture bem à medida que vai deitando o óleo, juntamente com ¾ de colher de chá de sal e uma boa pitada de pimenta-preta.

Junte ao molho os ingredientes para a salada, misture tudo delicadamente com as mãos e sirva.

TUBÉRCULOS CROCANTES

PARA 2 A 4 PESSOAS

Escolher as saladas com legumes crus para este livro foi uma tarefa árdua. Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa, salada de beterraba e aipo-rábano, salada de couve sofisticada, salada de legumes crus, salada de tubérculos crocantes, salada de maçãs verdes e aipo-rábano: muitos legumes foram sacrificados (para o nosso estômago) por si, na busca pela lista restrita perfeita e preciosa. Uma mandolina ou um robô de cozinha com os acessórios adequados são mais uma ajuda para poupar tempo e trabalho.

1 couve-rábano pequena, descascada e cortada em palitos muito finos, com cerca de 5 cm de comprimento e 1-2 mm de espessura (100 g)
¼ de rutabaga pequena, descascada e cortada em palitos muito finos, com cerca de 5 cm de comprimento e 1-2 mm de espessura (100 g)
1 nabo pequeno, descascado e cortado em palitos muito finos, com cerca de 5 cm de comprimento e 1-2 mm de espessura (80 g)
1 cenoura pequena, descascada e cortada em palitos muito finos, com cerca de 5 cm de comprimento e 1-2 mm de espessura (60 g)
1 malagueta vermelha, finamente picada
1 c. de sopa de sumo de limão
1 c. de sopa de vinagre de sidra
1 ½ c. de chá de açúcar
1 ½ c. de sopa de óleo de colza
25 g de amêndoas laminadas
2 c. de chá de sementes de papoila
20 g de folhas de coentros
15 g de folhas de endro
Sementes de ½ romã pequena (50 g)
Sal

Coloque os vegetais cortados em palitos numa saladeira grande e acrescente a malagueta, o sumo de limão, o vinagre, o açúcar, o óleo e ⅓ de colher de chá de sal. Misture bem e reserve.

Numa frigideira pequena, leve as amêndoas a torrar durante 1 minuto, mexendo sempre. Junte as sementes de papoila e deixe torrar mais 1 minuto, tendo o cuidado de não deixar torrar demasiado as amêndoas. Retire da frigideira e reserve.

Imediatamente antes de servir, junte as amêndoas, as sementes de papoila, os coentros e o endro aos vegetais e misture bem. Transfira para taças individuais ou para uma travessa, espalhe por cima, com o auxílio de uma colher, as sementes de romã e sirva.

PARA 4 PESSOAS
como entrada

SALADA DE FIGOS

2 cebolas roxas, pequenas (200 g no total)
3 c. de sopa de azeite
50 g de avelãs com pele
60 g de chicória roxa, cortada à mão grosseiramente
40 g de folhas de manjericão
40 g de agriões
6 figos grandes e maduros (300 g no total)
1 c. de sopa de vinagre balsâmico
¼ de c. de chá de canela moída
Sal e pimenta-preta

Entre o fim do verão e o início do outono é a época dos figos. Nas outras alturas do ano, os figos que encontrar à venda vêm de sítios longínquos e, como não amadurecem depois de colhidos, serão secos e sensaborões. Um bom figo tem de ter a polpa a querer sair da casca. Quando ligeiramente pressionado, deve ceder e não voltar à forma inicial. Deve ser doce, macio, húmido e melífluo. Quando encontrar um figo com estas características, garanto que será uma experiência divina. Sirva esta salada como entrada e prepare-a na hora.

Pré-aqueça o forno a 220 °C / 200 °C com ventilador / termóstato 7.

Descasque as cebolas, corte-as ao meio no sentido longitudinal e, em seguida, corte cada metade em meias-luas de cerca de 3 cm. Misture com ½ colher de azeite, uma pitada de sal e de pimenta-preta e espalhe num tabuleiro de forno. Leve ao forno a assar durante 20-25 minutos, mexendo uma ou duas vezes durante a cozedura, até a cebola ficar macia e dourada e com partes estaladiças. Retire do forno e deixe arrefecer; depois, com as mãos, divida a cebola em pedaços mais pequenos.

Reduza a temperatura do forno para 160 °C / 140 °C com ventilador / / termóstato 3. Espalhe as avelãs sobre uma assadeira pequena e leve ao forno a torrar durante 20 minutos. Retire-as do forno e, quando estiverem suficientemente frias para serem manuseadas, pique-as grosseiramente com a parte lisa de uma faca comprida.

Misture as folhas de chicória roxa, manjericão e agrião e distribua-as por quatro pratos individuais, reservando algumas. Corte os figos longitudinalmente em quatro ou seis partes. Coloque sobre as folhas alguns pedaços de figo e de cebola assada. Cubra com o resto das folhas e finalize com os restantes pedaços de figo e cebola. A ideia é apresentar a salada com a forma aproximada de uma pequena pirâmide.

Numa tigela e com a ajuda de uma vara de arames, bata o restante azeite com o vinagre balsâmico, a canela, uma pitada de sal e de pimenta-preta.

Tempere a salada com este molho, guarneça com as avelãs e sirva.