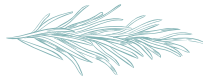


JOANA COSTA ROQUE

Cozinhar com Sobras



**80 Receitas
criativas**

PARA ECONOMIZAR
E SER MAIS SUSTENTÁVEL

*Às minhas queridas amigas,
Joana Cortesão, Cristina Guarda e Joana Pires Araújo,
uma amizade que os workshops de cozinha criaram,
mas que vai muito além da cozinha.*

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora
instagram.com/manuscrito_editora

© 2023

Todos os direitos relativos à chancela Manuscrito
encontram-se reservados para a Editorial Presença, S.A.

Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: *Cozinhar com Sobras*

Autora: Joana Roque

Copyright © Joana Roque

Copyright © Editorial Presença, S.A., 2023

Revisão: Mário Nascimento/Editorial Presença

Paginação: Filipa Nobre

Capa: Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença

Fotografia de capa, badana e das páginas 10, 14, 24 e 206: Pau Storch

Restantes fotografias: Acervo pessoal da autora

Impressão e acabamento: Multitipo — Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-9087-54-5

Depósito legal n.º 506 717/22

1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2023

ÍNDICE

11	Introdução
15	1. As sobras
17	1.1 O que são sobras?
18	1.2 Como não desperdiçar?
19	1.3 Como guardar sobras e usar o congelador a nosso favor
21	1.4 Planear refeições a partir de sobras
25	2. Receitas com sobras
28	FRANGO
31	Receita-base: Frango assado à moda da avó
32	<i>O que fazer com as sobras de frango</i>
32	◆ Frango à Brás no forno
35	◆ Massa gratinada com frango
36	◆ Tarte de frango e abóbora
39	◆ <i>Quesadillas</i> de frango
40	◆ <i>Stir fried rice</i> de frango e amendoim
43	◆ <i>Chau Ming</i> rápido de frango
44	CARNE DE PORCO
47	Receita-base: Cachaço de porco com paprica fumada assado lentamente
48	<i>O que fazer com as sobras de carne de porco</i>
48	◆ Legumes recheados com carne
51	◆ Croquetes
52	◆ Canelones rápidos de aproveitamento
55	◆ Empadas rápidas
56	◆ <i>Gyosas</i> caseiras
59	◆ <i>Enchiladas</i> rápidas
60	OUTRAS SOBRAS DE CARNE
63	◆ Arroz de churrasco
64	◆ Empada familiar de cabrito ou borrego
67	◆ Feijoada do cozido
68	◆ Brás de leitão
71	◆ Batatas recheadas com carne
72	◆ Panquecas salgadas
75	◆ Arroz de forno com carne estufada
76	◆ Folhado de carne com compota de cebola roxa e queijo

- 79 ♦ Salada de pato assado com laranja
- 80 ♦ *Carbonara* de peru

82 BACALHAU

85 Receita-base: Bacalhau cozido como deve ser

86 *O que fazer com as sobras de bacalhau*

- 86 ♦ Pastéis rápidos de bacalhau
- 89 ♦ Empanada de bacalhau
- 90 ♦ Uma espécie de bacalhau à Gomes de Sá
- 93 ♦ Espiritual de bacalhau
- 94 ♦ Salada de bacalhau com grão-de-bico
- 97 ♦ Fofo de bacalhau

98 PEIXE ASSADO

101 Receita-base: Douradas no forno com azeite e alho

102 *O que fazer com as sobras de peixe assado*

- 102 ♦ Rissóis de sobras de peixe
- 105 ♦ Sonhos de peixe
- 106 ♦ Hambúrgueres de peixe e batata-doce
- 109 ♦ Massada rápida de aproveitamento de peixe
- 110 ♦ Crepes de peixe gratinados
- 113 ♦ Almôndegas de peixe

114 OUTRAS SOBRAS DE PEIXE

- 117 ♦ Bolo salgado de sardinha assada
- 118 ♦ Lasanha de pescada
- 121 ♦ Pataniscas de salmão
- 122 ♦ Salada russa com peixe
- 125 ♦ Esparguete com camarão e rúcula
- 126 ♦ Arroz de peixe, espinafres e cenoura
- 129 ♦ Salada de cuscuz com salmão e limão
- 130 ♦ Tarteletes de salmão e alho-francês
- 133 ♦ Sopa de peixe e camarão com leite de coco
- 134 ♦ Folhadinhas de peixe

136 LEGUMES, CEREAIS E LEGUMINOSAS

- 138 ♦ Chamuças rápidas de grão-de-bico
- 141 ♦ Bolinhos de arroz
- 142 ♦ Arroz de leguminosas e espinafres
- 145 ♦ Arroz chau-chau
- 146 ♦ *Frittata* de massa
- 149 ♦ Salada fria de massa
- 150 ♦ Pastelão de legumes

- 153 ♦ Salada de cuscuz com legumes, leguminosas e queijo feta
- 154 ♦ Empadão de leguminosas
- 157 ♦ Empanadas recheadas
- 158 ♦ Tortilha de batatas
- 161 ♦ Croquetes de brócolos e mozzarella

162 SOBRAS DE COMIDA DE FESTA

- 165 ♦ Arroz de forno com peru, passas e açafrão
- 166 ♦ Caril rápido de peru
- 169 ♦ Pudim de sonhos/rabanadas/bolo-rei
- 170 ♦ *Trifle* de bolo
- 173 ♦ *Smoothie* de fruta
- 174 ♦ Empadão de borrego/cabrito com puré de tubérculos
- 177 ♦ Pão de queijos
- 178 ♦ Piza enrolada
- 181 ♦ Torta de coco com pão
- 182 ♦ Barriga de freira
- 185 ♦ Pavlova
- 186 ♦ Bolo de claras e amêndoa
- 189 ♦ *Friands* de framboesa
- 190 ♦ Farófias de micro-ondas
- 193 ♦ Esparguete de patê com coentros

194 APROVEITAMENTOS DE DESPERDÍCIO

- 196 ♦ *Pesto* de rama de cenoura
- 199 ♦ Geleia de cascas e caroços de maçã
- 200 ♦ Limonada de abacaxi
- 203 ♦ Sopa cremosa com talos
- 204 ♦ Casquinhas de citrinos

207 Agradecimentos



INTRODUÇÃO

Adoro cozinhar com sobras, pois é quando a minha criatividade na cozinha tem menos limites e acabam por sair algumas das melhores receitas. Gosto de abrir o frigorífico ou o congelador, ver tudo o que lá está e perceber todos os ingredientes que posso combinar para fazer uma nova refeição!

Cá em casa, as sobras raramente acabam apenas aquecidas, são na maioria das vezes transformadas, pelo que dou por mim a fazer comida propositadamente a mais apenas porque quero usar as sobras noutra receita. Esta técnica é também uma boa maneira de poupar tempo e energia a cozinhar, além de ajudar a planear as refeições e a *meal prep* semanal (preparação de refeições para a semana). Esse foi o mote principal do meu livro anterior, *Cozinha Organizada, Jantar na Mesa*. Quando o terminei, já sabia que as sobras teriam de ser o tema do próximo!

Cozinhar com sobras é um bocadinho como regressar às origens. É voltar à cozinha da minha avó e vê-la a fazer batatas albardadas, ou transformar legumes e carne em pastelões com ovo, que depois recheavam sandes para «a bucha» do meu avô. É também observar a minha mãe a fazer recheio de rissóis com restos de peixe e croquetes com sobras de carne. No fundo, é assistir a refeições a multiplicarem-se a partir do que parecia tão pouco, com a habilidade de quem sabe o que acrescentar.

Mas cozinhar com sobras não tem só que ver com economizar, apesar de ser uma excelente forma (e bastante inteligente até) de poupar em tempos economicamente mais difíceis. Essa relação é indiscutível: se toda a comida custa dinheiro, deitar fora ou não a rendibilizar equivale a deitar dinheiro fora... é simples de perceber. Cozinhar com sobras, porém, também tem muito que ver com questões culturais e até temporais.

É curioso que muitas receitas de família, e até algumas da nossa tradição culinária, tenham como ponto de partida sobras. A par disso, hoje fala-se imenso (felizmente!) de sustentabilidade e desperdício zero. Há estudos que indicam que o desperdício associado à comida é dos que maior impacto ambiental tem para

o planeta – pelos recursos que produzir comida implica a nível de água, desgaste do solo, emissão de CO₂, transporte, etc. Portanto, cozinhar e aproveitar todas as sobras e alimentos é não só uma forma de poupar na carteira, mas também de ajudar o nosso planeta.

É incrível o que, às vezes, se pode fazer com tão pouco e como se consegue fazer render refeições: transformando um bife em empanadilhas, conseguimos uma refeição para quatro, em vez de uma sobra para um; aproveitando todos os bocadinhos de peixe, de várias refeições, conseguem-se 30 rissóis; ou juntando as claras de um leite-creme natalício, fazemos um bolo para a semana e ainda uma pavlova para o fim de ano!

Quando se fala em sobras, e até de comida no geral, não nos esqueçamos da ajuda fundamental que é o congelador. Quase tudo pode ser congelado e utilizado mais tarde, seja para simplesmente descongelar e servir, seja para transformar em novas receitas. Use o congelador a seu favor, congelando sobras que não tem a certeza de quando irá consumir e tendo o cuidado de as acondicionar bem antes de congelar (falarei disso pormenorizadamente mais à frente!)

A imaginação é o limite para tudo o que pode cozinhar com sobras, mas se é disso que precisa – de imaginação – para transformar sobras em deliciosas receitas, tem o livro certo nas mãos.

Tentei incluir ideias para todas as sobras e mais algumas, desde as normais do dia a dia, às dos dias de festa, como os bolos e os queijos, sem esquecer as sobras do Natal, como o peru assado, os sonhos ou as rabanadas.

Espero que este livro o inspire a ter uma nova consciência sobre como aproveitar comida e que lhe revele novas e deliciosas receitas que todos gabem e fiquem surpreendidos por terem surgido de sobras de outras refeições.

Um beijinho e boas receitas,

Jeana Roque





1. **AS SOBRAS**

1.1

O QUE SÃO SOBRAS?

Sobras são, basicamente, tudo aquilo que fica a mais depois de uma refeição, não incluindo, obviamente, a comida que fica nos pratos.

Como já referi, aqui por casa há receitas que faço propositadamente a mais para ficar com sobras, não só porque já estou a imaginar as receitas que quero fazer com essa comida, mas também por uma questão de gestão e planeamento. É muito prático fazer um assado ao domingo, intencionalmente a mais, e poder transformar o que vai sobrar desse assado numa refeição para terça ou quarta-feira, fazendo uma massa ou um arroz de carne.

E depois há aquelas sobras de nada: um restinho muito pequeno de carne ou de peixe, que quase temos a tentação de deitar fora. O que faço por aqui é congelar, por pouco que seja. No meu congelador, tenho sempre duas caixinhas: uma para sobras de peixe e outra de carne, nas quais vou guardando esses restos de nada que vão ficando. Hoje uma sobra de salmão, amanhã acrescento outra de dourada assada, noutro dia meio filete de pescada. O mesmo para a carne. Quando as caixinhas estão cheias, é altura de transformar o conteúdo numa receita. As sobras de peixe podem transformar-se em recheio de rissóis ou crepes de peixe, e as de carne são perfeitas para uma bolonhesa fingida, uma lasanha ou uns belos croquetes.

Outras sobras que aproveito são a cabeça e/ou a espinha do peixe, que trago da peixaria quando compro o peixe inteiro, para transformar em lombos ou cortar em postas. Podem ser de salmão, garoupa, corvina, pescada... Cozo essas partes, separo das espinhas e desfio, e aproveito a «carne» para receitas, e o caldo, para depois acrescentar em sopas de peixe, arroz ou massinha de peixe.

E depois há, claro, tudo aquilo que sobra das nossas refeições: arroz, massa, legumes cozidos ou assados, carne ou peixe grelhado, assado ou estufado. Tudo acaba por ter outro destino e transformar-se nas mais diversas receitas.

1.2

COMO NÃO DESPERDIÇAR?

A pergunta que lhe faço é: deita comida fora?

Quero acreditar que a grande maioria de nós não deita comida fora. Que, no limite, guarda as sobras todas da semana e, à sexta-feira (como se fazia em casa dos meus pais), é dia de refeição *buffet self-service*, em que cada um escolhe e aquece o que quer comer. Ou que leva as sobras do jantar para o almoço do dia seguinte.

Estas são duas formas simples de não deitar comida fora. Mas a minha experiência diz-me que muitas pessoas, pura e simplesmente, não comem aquilo a que chamam «comida requentada» e deitam-na fora, ou dão-na a animais, caso os tenham.

É um desperdício. Assim como é um desperdício os ingredientes que, por vezes, também compramos a mais: as cenouras que murcham na gaveta do frigorífico, a alface que vai ficando esquecida, os brócolos que começam a ficar amarelos, os iogurtes que compramos a mais e dos quais acabamos por não nos lembrar...

É quase impossível, em todas as refeições, não gerar algumas sobras. Entre a comida que compramos e a que cozinhamos a mais, há certamente muitas «sobras», mas também há muitas maneiras de as aproveitar.

O que podemos fazer para não desperdiçar comida?

1. Planear as compras, com listas e ementas semanais, adequando as quantidades às nossas reais necessidades — aprofundei este tema no livro anterior, mas nunca é demais reforçá-lo. Isto é fundamental para conseguir criar refeições sem excesso de comida ou com o mínimo de excesso possível.

2. Fazer uma lista/inventário do que temos no congelador, na despensa e no frigorífico.

Mas, para não desperdiçar comida, é também importante:

- acondicionar a comida assim que a compramos — guardar a fruta e os legumes em caixas e recipientes próprios no frigorífico;

- organizar a carne e o peixe para congelar já por refeição ou por dose;
- acondicionar as nossas sobras devidamente em recipientes herméticos e no frigorífico assim que acabamos a refeição — e não as deixar ficar ao ar de um dia para o outro antes de as guardar no frigorífico;
- dar-lhes prioridade na confeção de refeições;
- saber que, se não vamos consumir as sobras no espaço de três a cinco dias (desde que devidamente acondicionadas no frigorífico), as devemos congelar, para utilizar mais tarde. E para as congelar também devemos usar recipientes próprios para congelação.

1.3

COMO GUARDAR SOBRAS E USAR O CONGELADOR A NOSSO FAVOR?

Não vale de nada querer aproveitar as sobras de outras refeições se não as acondicionarmos convenientemente. Nada de deixar a comida em tachos em cima do fogão ou guardada numa tigela dentro do forno, como se fazia antigamente!

Assim que a refeição termina, todas as sobras devem ser logo devidamente acondicionadas em recipientes próprios para guardar alimentos, de vidro ou de plástico, e colocadas no frigorífico. Uma coisa que gosto de fazer, principalmente com sobras de carne e peixe, é guardá-las já limpas de peles, espinhas ou ossos, e desfiadas.

Os recipientes devem ser de boa qualidade, herméticos. Para frutas e legumes crus (apenas lavados, pré-preparados e bem secos, para não ganharem gelo), sugiro caixas plásticas com sistema de ventilação, consoante o vegetal/fruta. Também pode usar sacos de congelação com *zip-lock*, seja para congelar ou até mesmo para guardar alguns vegetais no frigorífico, como misturas de legumes para saltear ou fazer sopas.

Para tudo o resto, aconselho recipientes em vidro ou pirex, consoante o uso que lhes vou dar. Para congelar alimentos já preparados para irem ao forno deverá sempre usar pirex, com tampas herméticas.

De uma maneira geral, toda a comida cozinhada, devidamente acondicionada no frigorífico, aguenta entre três e cinco dias. De qualquer maneira, deve recorrer aos seus sentidos: cheirar, olhar e provar antes de servir. O que também é válido para os alimentos que dizem «consumir antes de», pois muitas vezes esse prazo já passou, mas os alimentos continuam em perfeitas condições. Prove e cheire antes de consumir e certifique-se de que não há alterações no seu aspeto!

Uma regra importante em relação às sobras: se simplesmente as aquecer, tenham elas estado congeladas ou no frigorífico, só o deve fazer uma vez. Ou seja, se tem sobras de arroz no frigorífico e quer aquecê-las para a refeição seguinte, só deve aquecer a quantidade que vai consumir. Se aquecer uma porção e não a consumir na totalidade, essas sobras não devem ser novamente guardadas e aquecidas.

No caso de transformar as suas sobras noutra refeição, certifique-se de que fervem ou atingem temperaturas altas.

Se não está a contar consumir as suas sobras nos três a cinco dias seguintes, aconselho vivamente que as congele de imediato. Isto tanto é válido para sobras que quer transformar, como para sobras de refeições já prontas, como lasanha ou arroz. Gosto de congelar em doses individuais, o que permite ter uma refeição pronta a comer nos dias em que almoço sozinha — e para quem leva marmita para o trabalho, permite ter sempre uma refeição pronta!

Também para congelar deve usar recipientes próprios, para que a comida não ganhe cristais de gelo ou fique deteriorada pelo frio. Não deve ter comida cozinhada e congelada mais de três meses (pessoalmente, não gosto de ter mais de um mês), pelo que, mais do que nunca, é importante ter sempre um inventário de tudo o que tem no congelador, para não se esquecer do que anda por lá!

Praticamente tudo pode ser congelado, com exceção dos ovos cozidos e de queijo fresco que não fica com uma textura assim muito agradável. Os restantes queijos, charcutaria, enchidos, sobras de bolos, tartes e tartes salgadas, pudins, patês, *cheesecakes*, pão, bolo-rei, pão de ló... tudo isto pode ir para o congelador sem perder a qualidade e o sabor. Depois de descongelados, os queijos amanteigados continuam amanteigados, as claras de ovo cruas continuam a subir em castelo, e o pão de ló de Ovar continua com aquele creme de ovo...

Para consumir uma refeição que já congelou feita como uma lasanha ou um empadão, por exemplo, o ideal é retirar diretamente do congelador para o forno, com este ainda desligado. Ligue o forno já com a lasanha ou o empadão lá dentro, para que o forno aqueça lentamente juntamente com a comida e não exista risco de estalar ou partir o recipiente onde congelou a lasanha ou o empadão. Deixe depois cozinhar ou apenas aquecer a refeição, consoante a congelou já cozinhada ou apenas «montada».

No caso de refeições congeladas com molho, como uma carne estufada, uma feijoada, um caril, uma sopa, depois de deixar descongelar no frigorífico, deixe sempre levantar fervura e só depois deve servir. Acho que há muitas pessoas que dizem não gostar de comida congelada porque, além de não a saberem acondicionar corretamente, também não sabem que não basta aquecer a comida...

Ainda no que diz respeito ao congelar, há uma regra muito importante: nunca congele nada que já esteve congelado. (Não se aplica se for um alimento congelado em cru e recongelado depois de cozinhado! Se ferver/cozinhar os alimentos, pode voltar a congelá-los!)

Não são preciosismos, são questões de segurança alimentar e devem ser levadas a sério. Acontece o mesmo com o facto de não acondicionar devidamente a comida depois das refeições. É nesse momento que os microrganismos encontram as condições ideais para se multiplicarem.

1.4

PLANEAR REFEIÇÕES A PARTIR DE SOBRAS

Se já sabe como acondicionar, descongelar e aquecer as sobras, só falta mesmo aprender a incluí-las no planeamento das suas refeições para que não fiquem esquecidas.

Tal como lhe disse, o inventário do congelador é fundamental para saber que alimentos e sobras tem disponíveis para cozinhar. E se manteve as suas sobras no frigorífico, nunca se esqueça de que elas devem ser prioritárias na altura de cozinhar/consumir.

Assim, e como qualquer boa organização e planeamento das ementas da semana, comece sempre a pensar nos seus menus semanais a partir do que já tem em casa, sobras incluídas.

Uma grande vantagem de incluir essas sobras na sua ementa é que lhe permite poupar tempo na elaboração da receita, uma vez que já tem uma parte adiantada, principalmente se seguiu a minha sugestão e já tem essas sobras prontas a usar.

Se a sua caixinha de sobras de carne ou peixe já estiver cheia, tenha o cuidado de incluir na ementa da semana uma receita com esses ingredientes. Se, durante o fim de semana, fez um assado que sobrou, inclua uma receita com essas sobras para terça ou quarta-feira. Se tem legumes ou leguminosas em excesso no frigorífico, integre-os num dos seus jantares semanais.

Ajuda muito também, antes de ir às compras, olhar bem para o conteúdo do seu frigorífico e perceber que sobras existem por lá, para assim comprar os restantes ingredientes para as receitas que pode fazer com elas.

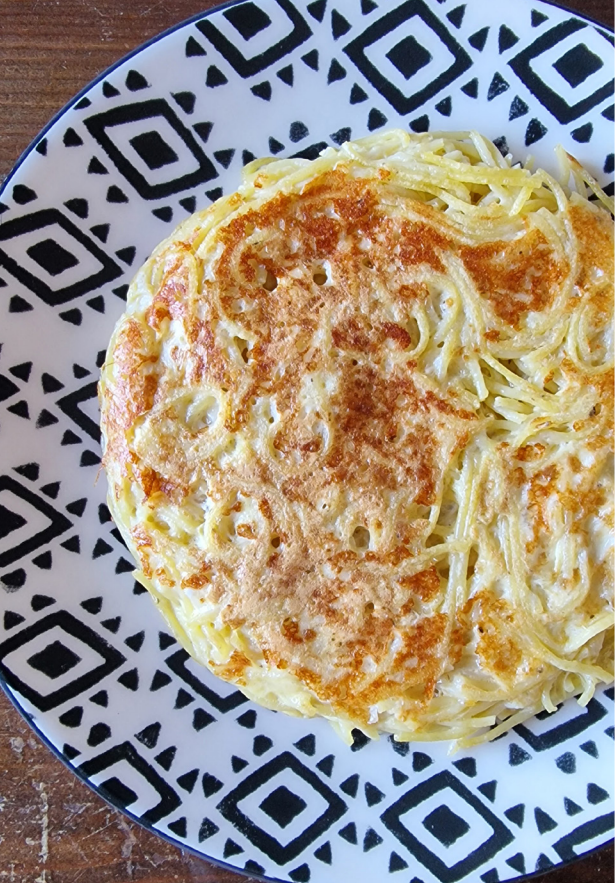
Nunca se esqueça de que as sobras — principalmente as do frigorífico — são sempre prioritárias e devem ser reutilizadas assim que possível.

Se faz compras semanais, esta gestão pode fazer diferença na lista de compras!



Estes são os pontos mais importantes, seguem-se agora as minhas receitas favoritas e as que mais usamos aqui por casa para aproveitamento de sobras. São as receitas que mais gosto de fazer e aquelas em que me sinto mais criativa!

Mas não se deixe limitar pelas receitas tal como elas são apresentadas. Transforme-as, misture-as e torne-as suas. Esse é o principal objetivo com qualquer um dos meus livros de receitas: que faça suas as receitas aqui partilhadas, que as adapte ao seu gosto e aos seus ingredientes. Que as tome apenas como ponto de partida para as suas receitas!





2.

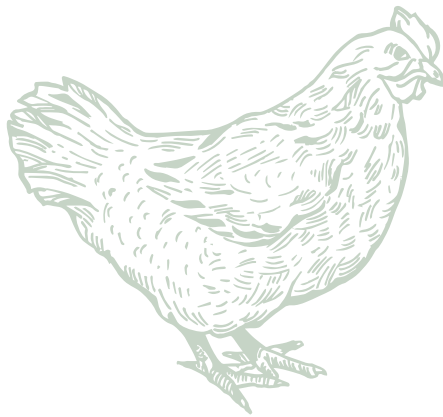
**RECEITAS
COM SOBRAS**

Aqui vai encontrar 80 receitas, divididas em torno de nove ingredientes-base:

- 1. Frango**
- 2. Carne de porco**
- 3. Outras sobras de carne**
- 4. Bacalhau**
- 5. Peixe assado**
- 6. Outras sobras de peixe**
- 7. Legumes, cereais e leguminosas**
- 8. Sobras de comida de festa**
- 9. Aproveitamento de desperdício**

Apesar de as receitas estarem separadas por «ingredientes», praticamente todas podem ser feitas com qualquer sobra. Pode encontrar uma receita de lasanha com sobras de peixe, mas que pode ser feita com sobras de frango, outra carne ou legumes e leguminosas, exatamente da mesma maneira. As empanadas estão no capítulo das leguminosas, mas podem ser feitas rigorosamente da mesma maneira com frango, peixe ou legumes. E o Brás de leitão pode ser confeccionado usando qualquer carne, peixe ou até legumes.

FRANGO



Uma das carnes mais versáteis e que, certamente, faz parte das ementas e menus semanais de todos nós. Talvez por isso existam tantas vezes sobras de frango.

Neste capítulo vai encontrar uma receita-base e seis propostas de refeições deliciosas para reaproveitar as sobras de frango.

RECEITA-BASE

FRANGO ASSADO À MODA DA AVÓ

O QUE FAZER COM AS SOBRAS DE FRANGO

- ◆ **FRANGO À BRÁS NO FORNO**
- ◆ **MASSA GRATINADA COM FRANGO**
- ◆ **TARTE DE FRANGO E ABÓBORA**
- ◆ ***QUESADILLAS* DE FRANGO**
- ◆ ***STIR FRIED RICE* DE FRANGO E AMENDOIM**
- ◆ ***CHAU MING* RÁPIDO DE FRANGO**



FRANGO ASSADO À MODA DA AVÓ

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 1 frango do campo (recomendado) com cerca de 2 kg
- 4 dentes de alho grandes
- sal marinho q.b.
- 10 grãos de pimenta preta
- 50 ml de azeite
- picante (opcional)
- 2 colheres de sobremesa de colorau
- ½ limão
- 2 folhas de louro
- 50 ml de vinho branco
- alecrim fresco q.b. (ou tomilho)

PREPARAÇÃO

Num almofariz, coloque os dentes de alho, o sal marinho, os grãos de pimenta, o azeite, um pouco de picante (se usar) e o colorau. Esmague tudo muito bem até obter uma pasta. Barre o frango do campo com a mesma, por fora e por dentro da cavidade, e coloque também ½ limão em pedaços e 1 folha de louro na cavidade. Regue depois com 50 ml de vinho branco, e junte ainda mais uma folha de louro e umas pernadinhas de tomilho ou alecrim fresco.

Tape bem, usando um tacho de ferro com tampa, ou um pirex com papel de alumínio, e leve ao forno a 180 °C, durante cerca de 2 horas, porque os assados gostam do seu tempo no forno para ficarem suculentos. Se necessário, destape para tostar um bocadinho, mais perto do fim do tempo.

Sirva depois com acompanhamentos a gosto.

FRANGO À BRÁS NO FORNO

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 300 g de sobras de frango desfiado, limpo de peles e ossos
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 alho-francês
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.
- 1 folha de louro
- 4 ovos
- 6 batatas médias (pode ser batata-doce)
- azeitonas q.b.
- salsa picada q.b.

.....
DICA | Pode usar batata-palha de compra e fazer de maneira mais tradicional, no tacho, envolvendo os ovos batidos com a batata e o frango. Se não tem frango suficiente, junte mais alho-francês, cenoura ralada ou até cogumelos laminados para dar mais «corpo» ao seu Brás!
.....

PREPARAÇÃO

Descasque as batatas e corte-as em palitos muito finos (batata-palha), à mão ou com a ajuda de uma mandolina.

Seque bem as batatas num pano e coloque-as no tabuleiro do forno, forrado com papel vegetal, numa só camada. Tempere com uma pitada de sal e um fio de azeite e leve ao forno previamente aquecido a 200 °C, até que fiquem cozinhadas. Reserve.

Entretanto descasque a cebola e os dentes de alho. Corte a cebola em meias-luas e lamine os alhos. Corte também o alho-francês em rodela finas e lave-o bem, para eliminar todas as impurezas. Leve um tacho ao lume com azeite e deixe aquecer um pouco. Junte a cebola, o alho-francês, o alho e a folha de louro e deixe refogar um pouco, até os legumes murcharem. Acrescente depois o frango e envolva bem, deixando cozinhar mais uns minutos. Junte depois as batatas que cozinhou no forno, misture e retifique o sal e a pimenta.

Coloque a mistura num tabuleiro que vá ao forno e à mesa. Bata os ovos e verta-os sobre a mistura de frango e batata. Leve tudo novamente ao forno previamente aquecido a 200 °C, durante uns 10 minutos, apenas para que os ovos comecem a coagular, mas de forma que não fique uma espécie de empadão.

Retire do forno e envolva tudo dentro do prato de forno. Acrescente as azeitonas, polvilhe com a salsa picada e sirva de imediato com uma salada verde.





MASSA GRATINADA NO FORNO

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 300 g de massa curta
- 250 g de sobras de frango desfiado, limpo de peles e ossos
- 200 g de espinafres frescos (opcional)
- sal e pimenta q.b.
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- azeite q.b.
- queijo parmesão ralado q.b.
- 400 ml de molho bechamel (pode usar de compra ou caseiro)

.....
DICA | Os espinafres são opcionais e pode sempre usar outros legumes que tenha em casa. Milho doce, cenoura ralada, sobras de couve-flor ou brócolos cozidos, ervilhas... Pode também juntar 100 g de queijo ralado ao molho bechamel.
.....

PREPARAÇÃO

Coza a massa em água temperada com sal até ficar *al dente*.

Entretanto, pique a cebola e os dentes de alho e leve-os a refogar num pouco de azeite. Junte depois o frango desfiado e os espinafres e envolva bem até que os espinafres fiquem murchos.

Assim que a massa estiver cozida, junte-a ao refogado de frango e acrescente também metade do molho bechamel, envolvendo bem.

Coloque a mistura num pirex que vá ao forno e à mesa e cubra com o restante bechamel. Polvilhe depois com o queijo parmesão e leve ao forno previamente aquecido a 180 °C até que fique tostado.

Sirva com uma salada verde.

MOLHO BECHAMEL

Leve ao lume um tachinho com 2 colheres de sopa de azeite ou manteiga. Deixe derreter e junte 2 colheres de sopa de farinha. Misture bem até formar uma bola. Deixe cozer um pouco e vá juntando, aos poucos, 500 ml de leite quente. Vá mexendo até o molho engrossar e ficar liso e aveludado. Se engrumar, passe com a varinha mágica até os grumos desaparecerem. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Está pronto a usar!