

Índice

Introdução

6

Almôndegas de carne

14

Almôndegas de peixe

66

Almôndegas de legumes

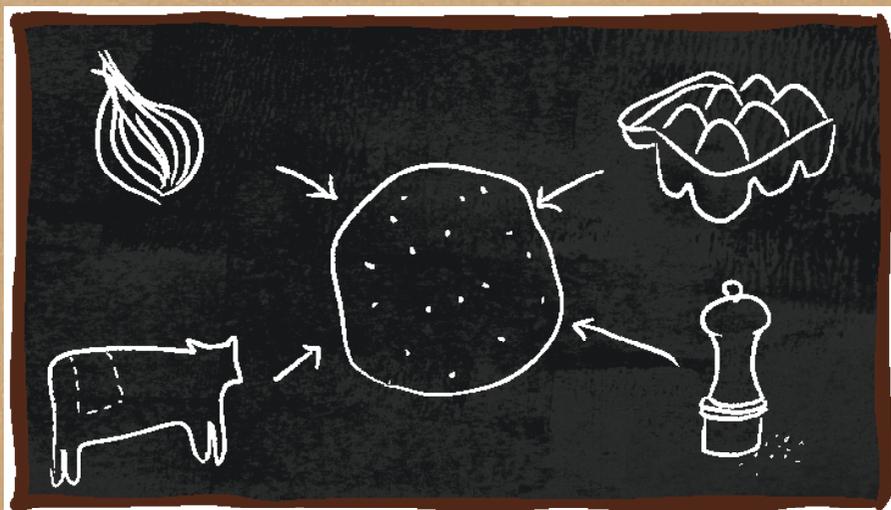
76

Molhos e temperos

88

Acompanhamentos

124



1. Almôndegas de carne

4 a 6
Pessoas

Almôndegas de porco e funcho

A combinação da carne de porco com o funcho é clássica, e, nos círculos que as almôndegas frequentam, estes ingredientes mantêm-se regularmente em contacto. Trata-se de uma receita em que decidi embeber pão em leite, em vez de usar pão ralado seco. Ajuda a conferir leveza a uma mistura bastante densa.

2 fatias (cerca de 100 g) de pão branco velho, sem côdea
100 ml de leite
3 colheres de chá de sementes de funcho
1 ovo caseiro
100 g de *pancetta*, picados finamente
500 g de pá de porco, picados
1 cebola, picada em cubinhos
2 colheres de sopa de salsa, picada
1 colher de chá de sal

Pré-aqueça o forno a 220 °C, marca de gás 7, e forre um tabuleiro grande com papel vegetal.

Desfaça o pão e coloque-o numa tigela. Verta o leite sobre o pão e reserve durante 10 a 15 minutos.

Aqueça uma frigideira não aderente de fundo pesado em lume médio até começar a deitar fumo e adicione as sementes de funcho. Torre-as durante cerca de 30 segundos ou até começarem a ficar douradas e a libertarem um aroma perfumado. Triture-as bem num almofariz.

Bata o ovo numa tigela grande. Envolve bem a mistura de pão e leite com um garfo até obter uma massa e, de seguida, adicione o ovo. Junte todos os outros ingredientes e misture com as mãos até ficarem bem envolvidos. Trata-se de uma mistura bastante densa, por isso aperte-a bem entre os dedos para se certificar de que tudo fica uniformemente distribuído.

Aqueça uma frigideira pequena em lume alto. Retire uma pequena quantidade da mistura, molde-a com os dedos e leve a refogar, até ficar cozinhada. Prove para verificar o tempero e adicione mais sal, se necessário. Forme 16 a 18 almôndegas com 5 cm de diâmetro cada, deixando-as bem firmes, e coloque-as no tabuleiro previamente preparado para ir ao forno.

Leve ao forno durante 15 a 18 minutos, virando a meio do tempo – as almôndegas deverão começar a ficar douradas por cima. Vigie-as de modo a certificar-se de que não ficam queimadas por baixo.

Esta receita é excelente servida numa baguete pequena e estaladiça, com Molho de Tomate Simples (ver página 99) e um pouco de queijo *mozzarella* derretido por cima.

Uma variação desta receita inclui carne de porco e lentilhas do tipo *puy* – aloure as almôndegas num tacho, em vez de as preparar no forno, e coloque-as sobre lentilhas durante 10 minutos para acabarem de cozinhar (ver passos 1 e 2 na página 135 para saber como cozinhar lentilhas). Poderá adicionar um pouco mais de caldo de legumes ou de galinha ou ainda água. Decore com queijo parmesão ralado em vez de *mozzarella*, e sirva acompanhado de pão estaladiço e manteiga.







Sopa vietnamita de massinha com almôndegas de porco

AS ALMÔNDEGAS

- 1 ovo caseiro grande
- 2 colheres de sopa de farinha sem fermento
- 500 g de pá de porco, picados
- 2 cebolinhas, cortadas em rodelas finas
- 1 colher de sopa de coentros, picados
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco, ralado
- 3 colheres de sopa de *Nuoc Cham* (ver página 119)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2,5 litros de Caldo de Galinha (ver página 90)
- 1 pau de canela
- 4 cebolinhas, cortadas ao comprido
- 1 pedaço de gengibre fresco com 5 cm, descascado e cortado em rodelas finas
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de molho de peixe
- 1 anis-estrelado
- 200 a 300 g de *vermicelli* de arroz, cozido (reserve 50 g por pessoa, pesado a seco)
- 1 malagueta tailandesa vermelha, sem sementes e cortada em rodelas
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 3 chalotas, cortadas em rodelas finas
- 150 g de rebentos de feijão mungo, escaldados

Quando viajo para fora do país, tento sempre participar numa aula de cozinha local. É uma forma excelente de entrar na cultura alimentar de um país, de descobrir novos ingredientes e de regressar com algumas dicas úteis. Fui ao Vietname em lua de mel e não consegui resistir às almôndegas de porco, especialmente em sopas, espetadas e também grelhadas. Neste livro, incluí algumas numa sopa vietnamita bastante tradicional à base de massinha, que pode ser comida de dia, de noite e mesmo ao pequeno-almoço.

Numa tigela, bata o ovo com a farinha sem fermento. Adicione a carne de porco picada, as cebolinhas, os coentros, o gengibre e o *Nuoc Cham* e misture com as mãos até que os ingredientes fiquem bem envolvidos.

Aqueça uma frigideira pequena em lume alto. Retire uma pequena quantidade da mistura, molde-a com os dedos e leve a refogar, até ficar cozinhada. Prove para verificar o tempero e retifique, se necessário. Forme 16 a 18 almôndegas com 4 cm de diâmetro cada, deixando-as bem firmes.

Aqueça o óleo numa frigideira de fundo pesado e adicione as almôndegas em séries, mas de forma a não a encher demasiado. Doure as almôndegas 3 minutos de cada lado e, de seguida, retire-as da frigideira e reserve.

Num tacho grande, adicione o caldo de galinha, a canela, as cebolinhas, o gengibre fresco, o açúcar, o sal, o molho de peixe e o anis-estrelado, deixando levantar fervura. Reduza o lume e deixe apurar durante 40 minutos. Escorra o caldo para outro tacho e prove para verificar o sabor – pode adicionar um pouco de *Nuoc Cham*, se precisar de mais picante. Volte a ligar o lume, coloque as almôndegas no tacho e deixe apurar durante 15 minutos ou até que as almôndegas estejam bem cozinhadas.

Entretanto, coloque a massinha numa panela com água a ferver e coza durante 2 minutos. De seguida, escorra, passe por água fria e volte a escorrer. Verta o caldo da sopa num pratinho e adicione a malagueta cortada.

Coloque os rebentos de feijão numa panela com água a ferver. Deixe cozer 1 minuto e escorra. Passe por água gelada e escorra novamente.

Divida a massinha, as chalotas e os rebentos de feijão mungo por tigelas de ir à mesa e verta por cima o caldo e as almôndegas, decorando com coentros, manjerição e um quarto de lima. Sirva com molho de soja picante.

