



*Clara
de Sousa*
A MINHA
COZINHA



*Clara
de Sousa*

**A MINHA
COZINHA**



Título

A Minha Cozinha

Copyright

© **Clara de Sousa e**

Publicações Dom Quixote, 2011

Revisão

Eda Lyra

Fotografias

Steve Stoer

Design e Paginação

Silvadesigners

ISBN

9789722050180

Reservados todos os direitos

Livros d'Hoje

Publicações D. Quixote

Uma editora do Grupo Leya

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide - Portugal

www.livrosdhoje.pt

www.leya.com



Para a minha mãe, de cuja massa sou feita... e que me moldou.



Uma jornalista a publicar um livro de receitas? Sim..., mas aqui a jornalista fica à porta.

Aqui está a mulher e a mãe que, como tantas outras, tem refeições a fazer, tem família e amigos para receber e tem, sobretudo, uma grande paixão pela cozinha.

Aqui está a filha de uma cozinheira profissional, que desde muito cedo lhe deu responsabilidades na preparação das refeições da família e que tantas vezes lhe provou que a culinária, os seus cheiros e sabores são uma bela forma de gerar felicidade e bem-estar. Surpreendem-nos como um ramo de rosas, encantam-nos como um sorriso e preenchem-nos a alma como uma bela canção. Tudo partilhado, tudo com uma pitada de amor.

É curioso como este ingrediente, o amor, melhora todas as receitas. Não estou a poetizar, acreditem; é a mais pura das verdades. De todas as vezes que cozinhei contrariada, sem entregar um pouco de mim, sem amor, tudo ficava sofrível. Nem as receitas de sempre, feitas vezes sem conta, saíam bem. A pitada de amor é fundamental.

Há muito que alimentava o desejo de publicar este livro. A ideia estava a marinar, à espera do momento certo, à espera daquele clique que nos faz avançar para novas aventuras.

Hoje, este livro é uma realidade por causa de uma sobremesa que fiz este ano no programa *Boa Tarde* com a Conceição Lino. Um doce rápido, super simples, de textura suave e saborosíssimo que levou a uma corrida às limas nos supermercados de todo o país.

A Mousse de Lima mostrou-me que tinha chegado a hora!

Os comentários dos meus colegas sobre o que diziam os seus amigos e familiares; os comentários no *Facebook*; os *e-mails*! A Mousse de Lima era a rainha da festa. Muitos me pediam para partilhar mais receitas... simples, saborosas e bonitas. Mas partilhar como?

Da única maneira possível: publicando este livro.

É *A Minha Cozinha*. É mesmo. Tudo foi feito na minha casa, na minha cozinha, com as minhas frigideiras velhas, as minhas colheres de pau já gastas, o meu robô que já me conhece tanto quanto

eu o conheço a ele, o meu forno e o meu fogão que dão o calor certo às receitas do meu lar. Só assim fazia sentido. Só assim poderia sair bem.

Durante oito dias, de terça a terça, no mês de agosto, fiz todas as receitas deste livro com um enorme entusiasmo, testemunhado e partilhado pelo fotógrafo Steve Stoer e pela produtora Susana Ferreira. Eles captaram muito bem o que aqui queria ver retratado. Sem preocupações de maquilhagem ou de cabelos, quis mostrar-me tal como estou, quando estou em casa, ou quando recebo os amigos. Quis mostrar-vos como é divertido ir ao mercado de Cascais, na minha Vespa tão fácil de estacionar, e entrar naquele espaço de múltiplos aromas, para escolher as flores, a fruta, os legumes, o peixe de mar sempre tão fresco, da banca da Carla, que até mo traz a casa quando convido amigos para um jantar de sushi. Quis usar os meus aventais, sempre curtos, com o pano pendurado no atilho, sempre à mão.

Tudo isso eu quis. Tudo isso está aqui.

Só não quis uma coisa, que aconteceu logo no primeiro dia: uma queimadura de 3.º grau na mão direita que me dificultou o trabalho intenso dessa semana e que foi provocada por uma distração ao abrir uma cataplana. Não estranhem se em algumas fotografias me virem com uma dedeira ou com uma luva. Foi assim que aconteceu. É assim que aqui está. Como diria a minha mãe: «ossos do ofício». Também ela usou dedeiras, tantas e tantas vezes, para proteger feridas que o trabalho intenso de cozinha não deixava sarar.

Lembro-me das suas mãos...

Eram mãos de trabalho. Estavam marcadas pelo calor dos fornos de lenha onde assava os perus e cabritos que lhe pediam para o Natal e Páscoa. Pelos salpicos de óleo fervente de tanto fritar croquetes, rissóis, filhós, sonhos e o mais que lhe encomendassem. Pelas lâminas das facas que às vezes saíam do percurso a que estavam destinadas. Eram marcas que aceitava naturalmente, porque amava a sua profissão. Ossos do ofício.

Lembro-me de a ver a trabalhar, despachada. E eu, miúda, a indagar como é que ela conseguia...

Lembro-me de a querer surpreender e de ter passado uma tarde inteira a fazer Pastéis de Nata. Na altura não havia massa folhada já preparada. Foi difícil, mas fi-lo com toda a dedicação e ela, quando chegou a casa, cansada depois de um dia de trabalho, adorou!

Lembro-me de, durante anos, lhe ter pedido o segredo para o seu Bacalhau com Natas, que tinha um sabor único. Acabou por revelar-mo pouco tempo antes de «partir», como se fosse o seu principal tesouro culinário. Esse continua, por isso, hermeticamente guardado.

Muitas outras receitas da minha mãe estão nas páginas deste livro, as que tanto sucesso faziam nos muitos casamentos e batizados que a deixavam três dias longe de casa. São algumas das suas «armas secretas» que nunca desiludiam ninguém.

Também aqui estão receitas que me foram dadas por amigos e outras que fui aprendendo, recolhendo e testando ao longo dos anos.

Há opções simples para fazer em casa, em vez de gastar mais comprando feito, como é o caso dos patés de fígado ou do salmão curado (semelhante ao fumado), que pode fazer em quantidade em dias de festa.

Não me esqueci das receitas que desenvolvem a natural curiosidade das crianças pela cozinha, e que nós, enquanto mães, devemos incentivar. A cozinha é um espaço de organização e criatividade, ótimo para o desenvolvimento dos mais pequenos.

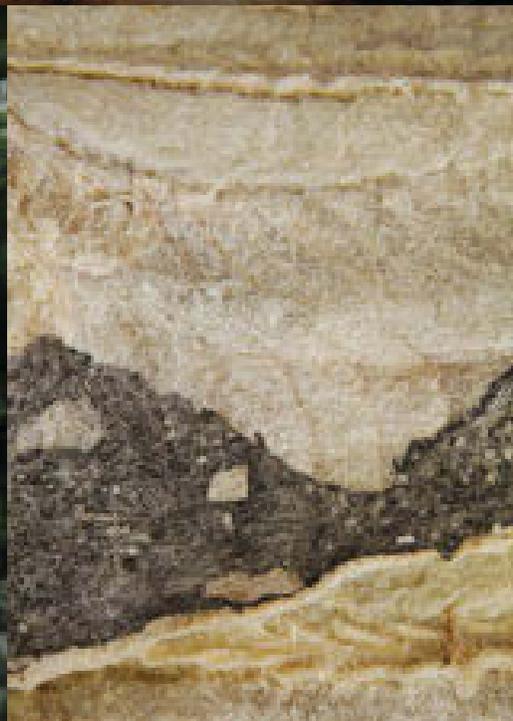
Vai também encontrar soluções para dias especiais, que causam um impacto muito positivo, mas que afinal nem dão assim tanto trabalho.

Este livro está recheado de coisas boas. Muito boas.

Fico feliz por, finalmente, as poder partilhar... consigo.

Clara de Sousa







índice

entradas

ananás com bacon	18
atum tataki	20
barquinhos de atum	22
camarão no abacate com ovo ou com whisky	24
crocante de espargos com queijo	26
folhadinhos de chèvre queijo de cabra	28
mexilhão com 2 mostardas	30
ovos cocotte de cogumelos, alho-francês ou espargos	32
paté de fígado (forno)	34
paté de fígado (barrar)	36
queijo de cabra gratinado com mel e nozes	38
salada de queijo fresco e agriões	40
salmão curado (gravlax)	42
sopa de meloa	44

peixe

bacalhau com broa	50
camarões com broa	52
caril de atum com naan	54
chocos na cataplana	56
delícia do mar	58
empadão de arroz com atum	60
empadão de peixe com grelos	62
esparregado de camarão	64
filetes enrolados com banana	66
hambúrgueres de peixe	68
peixe com presunto e maionese	70
pescada com broa	72
polvo à açoriana	74
polvo no forno	76
rolo de peixe quente ou frio	78

carne

- alcatra açoriana**
84
- bifes à holandesa com fruta**
86
- empada fíngida de caça**
88
- favas de véspera
com chouriço**
90
- hambúrgueres
com coração de queijo**
92
- perna de peru no forno**
94
- rojões da avó**
96
- rolo de carne com ovos surpresa**
98
- torta de fiambre**
100

nem carne, nem peixe

- açorda de tomate com ovos**
106
- batatas assadas com tomilho**
108
- batatas gratinadas**
110
- cebola caramelizada**
112
- hambúrgueres de grão de bico**
114
- pizza caseira com mozzarella**
116
- pudim de legumes**
118
- rolo de massa fresca
de queijo e espinafres**
120
- salada de espinafres e cogumelos**
122

massas

- massa areada**
126
- massa de crepes**
126
- massa fresca de ovos**
126
- massa para naan**
128
- massa de pizza**
130
- massa quebrada**
130
- massa rápida de waffles**
131

doces

- bavaroise**
134
- biscoitos de azeite**
136
- biscoitos de claras com geleia**
138
- geleia de ameixa**
140
- biscoitos de limão**
142
- bolo de bolacha
com creme de leite condensado**
144
- bolo de chocolate em pó**
146
- bolo de claras**
148
- bolo de milho**
150
- bolo de salame
de chocolate com nozes**
152
- brownies de chocolate**
154
- charniqueiras**
156
- cheesecake de forno**
158
- crepes com caramelo de laranja**
160

taças de crocante de sésamo

162

gelado de morango

163

mousse de leite condensado

fria ou suflé de forno

164

mousse de lima

166

mousse de manga

168

panacotta

170

pão de ló

172

petit gâteau

174

pudim flan caseiro

176

pudim de leite condensado

178

pudim de limão

180

suspiros de coração mole

182

tarte de coco

184

tarte de coco e leite condensado

186

tarte de maçã 1

188

tarte de maçã 2

190

tarte de pastel de nata

192

tiramisú super-rápido!

194

torta de cenoura à antiga

196

bebidas

caipirinha de vodka preta

200

espumante de morango

202

mazagran

204

molhos

buttermilk caseiro

coalho de leite

208

crème fraîche caseiro

208

maionese caseira

209

molho de alho

209

molho de endro

210

molho de frutos silvestres

210

molho de iogurte grego

211

molho de peras

211

molho tarê doce

212

molho tataki ácido

213

molho de tomate caseiro

214

molho vinagreta

215

pesto à genovesa

215

bricolage

base de terracota

220

base de madeira

220

dicas

cozer polvo

224

amaciador de peixe

224

como caramelizar uma

forma de pudim

225

temperaturas de forno

(a gás e eléctrico)

226





entradas



ananás

com bacon

Ananás ou abacaxi
Fatias de *bacon*

Corte o ananás em pedaços rectangulares da largura do *bacon* (ou um pouco mais largos).

Corte as fatias de *bacon* ao meio.

Enrole cada pedaço de ananás no *bacon*, prenda com um palito e leve a forno bastante forte, sobre um tapete de silicone (ou em papel vegetal untado) até o *bacon* dourar. Sirva morno.

nota

O ananás de lata pode ser uma solução de recurso, mas não fica tão saboroso.

Uma alternativa às famosas «Tâmaras com Bacon». Pessoalmente gosto mais do ananás porque é mais suculento e não é tão doce.



nota

Para o *tataki*, a melhor parte do atum é a lisa, sem veios.



nota

Deve cortar-se frio.
Pode colocar-se no frigorífico durante 10 minutos.

atum tataki

**2 pedaços de atum fresco com
4/5 cm de altura
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta preta q.b.
Sementes de sésamo**

Corte cada pedaço de atum ao meio, no sentido do comprimento, de forma a ficar com 4 paralelepípedos. Tempere com sal e pimenta de todos os lados.

Passes todos os lados, menos os topos, por sementes de sésamo, como se fosse para panar.

Aqueça o azeite na frigideira e coloque as tiras de atum. Deixe fritar cada lado durante cerca de 30 segundos e vá virando de maneira a fritar os 4 lados. Retire e deixe arrefecer.

Corte em fatias não muito finas.

Disponha num prato e regue com o molho *tataki* (ácido) – ou molho *tarê* (doce). Ver ambos na pág. 212 e 214.

Maionese de *wasabi* é opcional. Faz-se misturando pó ou pasta de *wasabi* e maionese.





barquinhos de atum

6 ovos

1 lata de atum (escorrida)

**1 colher de sopa de cebola
muito picadinha**

**1 colher de sopa de salsa
muito picadinha**

Sal e pimenta q.b.

Azeite q.b.

Coza os ovos. Deixe-os arrefecer em água fria e descasque-os com cuidado.

Corte-os ao meio no sentido do comprimento e retire-lhes as gemas.

Num prato, com um garfo, esmague muito bem o atum e as gemas. Misture a cebola e a salsa e tempere com sal e pimenta. Envolve bem até ficar em pasta. Se ficar um pouco seca, junte-lhe um pouco de azeite.

Com as mãos, faça 12 bolinhas e coloque-as nas cavidades dos ovos.

Coloque os barquinhos num prato (pode fazer uma cama de legumes verdes para se segurarem melhor) e decore com tomates-cereja, tiras de pimento, azeitonas, ou a seu gosto.

Esta é mais uma daquelas entradas que desaparece num ápice e que é apreciada por adultos e crianças.



*Uma entrada para dias especiais,
com amigos especiais.*

