

vegetariano
em
part-time

vegetariano
em
part-time

JO PRATT

FOTOGRAFIAS DE SUSAN BELL

pequenos-
-almoços/
/brunches



Panquecas americanas

com “bacon” de tofu e xarope de ácer

Macias, espessas e fofas, em minha casa as panquecas de estilo americano fazem parte da ementa quase todas as semanas. Por vezes, sirvo-as com mirtilos sumarentos e um iogurte grego cremoso, outras vezes, polvilhadas com açúcar, canela e banana às rodelas. Se me apetece algo especial, frito algumas fatias de bacon para acompanhar e rego tudo com xarope de ácer. Recentemente, decidi experimentar uma alternativa ao bacon usando o tofu... e, para minha grande surpresa, funcionou na perfeição. Salgado, fumado, delicioso, levemente doce e crocante, tem todas as características do bacon, mas menos gordura. Ao contrário do bacon, que podemos cozinhar diretamente do frigorífico, esta versão de tofu requer algum planeamento de véspera. Mas vale a pena, pois é tão versátil como o bacon e podemos usá-lo em várias receitas, de uma sanduíche clássica com “bacon”, alface e tomate a um topping para sopas e saladas.

175 g de farinha com fermento

1 ovo

½ c. de chá de fermento

300 ml de leitelho

uma pitada de sal

1 c. de sopa de açúcar em pó

óleo, para cozinhar

xarope de ácer, para servir

Para o “bacon”

aprox. 350 g de tofu firme

125 ml de molho de soja

1 c. de sopa de polpa de tomate

1 c. de sopa de xarope de ácer

2 c. de chá de Marmite

1 c. de sopa de paprica fumada doce

125 ml de água

Tempo de preparação 45 minutos + 8 horas de prensagem e marinada / **Doses** 4

Comece por preparar o “bacon”. Escorra o tofu e coloque-o numa travessa pequena forrada com bastante papel absorvente ou com um pano limpo. Coloque outra travessa plana por cima e, depois, ponha algo pesado por cima, como livros, para libertar o restante líquido do tofu. Deixe comprimir durante cerca de 4 horas. Poderá deixar mais tempo, sem problema.

Corte o tofu prensado em fatias muito finas e disponha-o numa taça pouco funda. Misture os restantes ingredientes do “bacon” e verta-os sobre o tofu. Leve ao frigorífico durante cerca de 4 horas, para marinrar.

Para fazer a massa das panquecas, bata todos os ingredientes no robô de cozinha, à mão ou com uma vara de arames.

Aqueça 2 frigideiras grandes em lume médio-baixo, uma para as panquecas e outra para o “bacon”.

Para cozinhar as panquecas, junte óleo à frigideira quente de modo a cobrir a superfície. Deite colheradas de massa na frigideira e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos, até que se comecem a formar pequenas bolhas na massa. Volte cuidadosamente e cozinhe do outro lado durante cerca de 1 minuto. Provavelmente conseguirá cozinhar 3 ou 4 panquecas de cada vez, na sua frigideira. Continue a fazer o resto das panquecas, mantendo as outras quentes, cobrindo o prato com um pano.

Acrescente um fio de óleo à segunda frigideira. Escorra o tofu da marinada (pode reutilizá-la quantas vezes quiser, mas é melhor eliminá-la ao fim de 3 ou 4 dias), e seque com papel absorvente. Frite alguns pedaços de cada vez, durante 1 a 2 minutos, virando quando o primeiro lado estiver pronto. Retire do lume quando ambos os lados estiverem dourados e crocantes.

Sirva as panquecas fofas empilhadas nos pratos individuais com o “bacon” de tofu e uma dose generosa de xarope de ácer por cima.

Versão flexível

Claro, pode sempre não fazer o “bacon” de tofu e, em vez disso, usar bacon verdadeiro.

Omelete verde

Esta omelete funciona bem como um brunch, um almoço ou um jantar ligeiro, mas penso que é um ótimo prato para desfrutar logo de manhã, porque nos deixa saciados, cheios de energia e prontos para enfrentar o dia.

Pode usar quaisquer ervas aromáticas ou vegetais que tenha à mão – encare esta receita como uma base.

O essencial é certificar-se de que usa os melhores ovos que encontrar e que não os cozinha em demasia, caso contrário ficarão borrachosos. O ideal é ficarem firmes mas macios no centro, sem ganharem cor por baixo.

2 grandes punhados de vegetais verdes, como espargos, feijão-verde, brócolos, curgete ou cebolo

1 c. de sopa de óleo de colza ou azeite, mais algum para servir

3 ovos grandes

uma mão-cheia de endro picado, mais algum para servir

1 noz de manteiga

raspa de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ limão

2 c. de sopa de *crème fraîche* ou natas azedas flor de sal e pimenta preta moída no momento

Tempo de preparação 15 minutos / Doses 1

Corte os vegetais em fatias finas. Aqueça o óleo numa frigideira e em lume médio e salteie os vegetais até estarem macios e quase dourados.

Entretanto, parta os ovos para uma taça. Acrescente o endro, sal e um pouco de pimenta preta e misture com um garfo. Aqueça uma frigideira antiaderente adequada para omeletes e junte a manteiga. Quando a manteiga estiver a borbulhar, espalhe-a pela superfície inclinando a frigideira e acrescente a mistura de ovo. Use as costas do garfo para distribuir o ovo. Alise a superfície e deixe cozinhar durante cerca de 1 minuto, até os ovos estarem firmes. Retire do lume.

Misture a raspa de limão, o *crème fraîche*, o sal e a pimenta com os legumes salteados e, com a ajuda de uma colher, coloque-os por cima de metade da omelete. Com uma espátula, dobre a outra metade e retire para um prato.

Finalize com um pouco de pimenta preta, um fio de azeite, raspa de limão e endro picado.

Versão flexível

O peixe e o marisco são ambos pares perfeitos para o endro e o limão nesta omelete. Experimente usar algumas fatias de salmão fumado cortadas em pedaços, uma mão-cheia de camarão-tigre cozido ou juntar ao recheio 50 g de carne de caranguejo, branca e macia.



A photograph showing three simple ceramic bowls of different colors (blue, yellow, and white) arranged on a dark, textured, and slightly worn surface, possibly a table or countertop.

pratos
simples



Picles fritos com salada de endro e beterraba

Experimentei vários tipos de cornichons e outros picles de pepino para esta receita, mas concluí que os melhores para este fim são os pepinos agrídoces, mais adocicados. Evite usar os mais avinagrados de todos, porque podem ficar com um sabor muito forte. Se não os encontrar na forma de pequenos bastões, compre-os inteiros e corte-os longitudinalmente antes de os panar.

óleo de girassol, para fritar
aprox. 16 cornichons cortados em bastões
100 g de pão ralado
uma pitada de pimenta-de-caiena
5 c. de sopa de farinha sem fermento
100 ml de leitelho

Para a salada

250 g de beterraba cozida (não conservada em vinagre)
1 chalota, finamente picada
1 molho pequeno de endro, picado
raspa de 1 limão
2 c. de chá de sumo de limão
3 c. de sopa de natas azedas
flor de sal

Tempo de preparação 20 minutos / **Doses** 4

Para fazer a salada, corte a beterraba em cubos e misture-a com a chalota, o endro, a raspa e o sumo de limão e as natas azedas. Tempere com uma pitada de sal e reserve.

Aqueça uma panela com óleo, cheia até $\frac{1}{3}$, até aos 180 °C. Se não tem termômetro, deite um pequeno pedaço de pão no óleo. Se o óleo estiver à temperatura certa, deve ficar dourado em 30 segundos.

Seque os cornichons com papel absorvente. Misture o pão ralado, a pimenta-de-caiena e uma pitada de sal. Polvilhe os cornichons com farinha e, depois, mergulhe-os no leitelho. Por fim, cubra-os com o pão ralado temperado.

Frite alguns cornichons de cada vez, durante 3 a 4 minutos, até dourarem. Escorra em papel absorvente e sirva-os quentes e crocantes, juntamente com a salada de beterraba e endro.

Versão flexível

Pode fritar inúmeros ingredientes com a mesma mistura de pão ralado. Tiras de peito de frango cru, camarão cru e até abacate fatiado resultarão muito bem.



Dumplings chineses

com molhoagridoce picante

Os dumplings fazem-se recheando as folhas de wonton com uma mistura de vegetais e/ou carne de porco finamente picados antes de os fritar e cozer a vapor na mesma panela. São muito parecidos com os gyoza japoneses, e é igualmente divertido fazê-los. Tenha apenas cuidado para não encher demasiado as folhas de wonton, pois o recheio poderá rasgar a folha durante o processo. Pode comprar as folhas de wonton frescas ou congeladas em supermercados asiáticos ou online.

1 c. de sopa de óleo de sésamo
3 c. de sopa de óleo de amendoim
150 g de cogumelos shiitake, finamente picados
2 cebolos, finamente picados
2 dentes de alho, descascados e esmagados
1 pedaço de gengibre (2,5 cm), descascado e ralado
100 g de castanhas-de-água de lata, escorridas e picadas finamente
75 g de rebentos de bambu, escorridos e picados finamente
uma mão-cheia de coentros, picados finamente
25 a 28 folhas de massa wonton
farinha de milho, para polvilhar
flor de sal

Para o molho de acompanhamento

2 c. de sopa de molho de soja
1 c. de sopa de vinagre de arroz
1 c. de sopa de açúcar em pó
½ c. de sopa de malagueta seca, finamente picada

Tempo de preparação 45 minutos / Doses 4-6

Aqueça o óleo de sésamo e 1 c. de sopa do óleo de amendoim numa frigideira e salteie os cogumelos durante 5 minutos, até amaciarem. Acrescente o cebolo, o alho e o gengibre, e continue a cozinhar durante mais 5 minutos. Transfira para uma taça e acrescente as castanhas-de-água, os rebentos de bambu e os coentros. Tempere com sal e deixe arrefecer durante cerca de 10 minutos.

Para fazer os dumplings, disponha as folhas de wonton numa superfície de trabalho limpa e cubra-as com um pano humedecido, para evitar que sequem. Polvilhe um tabuleiro com um pouco de farinha de milho e, ao lado, coloque uma pequena taça com água. Coloque 1 c. de chá do recheio no centro de uma folha, pincele os bordos com um pouco de água e, em seguida, dobre a folha ao meio, cobrindo o recheio e formando uma meia-lua. Aperte o rebordo, e forme pregas, para selar. Disponha cada dumpling com a base para o lado no tabuleiro polvilhado com farinha. Repita com os ingredientes restantes. Deverá obter 25 a 28 unidades.

Numa frigideira antiaderente grande, em lume forte, aqueça as 2 c. de sopa remanescentes de óleo de amendoim e acrescente os dumplings, com a base para baixo, numa única camada. Reduza o lume para a intensidade média e frite durante 2 minutos, ou até as partes de baixo ficarem douradas.

Verta cerca de 1 cm de água na frigideira, deixe que ferva e, depois, tape e baixe o lume para médio-brando. Permita que fervilhe durante 6 a 8 minutos, ou até o líquido se ter evaporado quase na totalidade (se ele reduzir demasiado depressa, junte um pouco mais de água a meio da cozedura). Retire a tampa e frite por mais 1 minuto, até as partes de baixo estarem estaladiças.

Junte todos os ingredientes do molho e sirva-o com os dumplings.

Versão flexível

Troque os cogumelos shiitake pela mesma quantidade de carne de porco ou de frango picada e, depois, cozinhe como descrito acima.