

Leve e descomplicado

Autora gastronômica de sucesso, a inglesa Jane Hornby lança livro com receitas variadas e uso de ingredientes frescos para dias quentes

LAURA VALENTE

Não importa se é o dono da casa ou um funcionário quem prepara as refeições, mas existe um dilema na vida diária da cozinha: o que fazer para fugir da mesmice? Autora gastronômica de sucesso, a inglesa Jane Hornby propõe a solução em mais um livro publicado pela editora Melhoramentos: *O que cozinhar, como cozinhar - Com o melhor da feira & do mercado* (352 páginas, a partir de R\$ 79).

Colunista da revista britânica *BBC Good Food*, a autora lançou o primeiro livro na linha de passo a passo em 2010 - *O que cozinhar & como cozinhar*. A publicação ganhou destaque por sugerir pratos ao mesmo tempo simples e saborosos e por trazer receitas explicadinhas, descritas em etapas e com fotos. Desta vez, ela também elaborou um cardápio completo, porém com sugestões para consumo em dias quentes, o que é uma ajuda e tanto para quem vive em um país tropical como o Brasil. "Ele reúne receitas clássicas, com alimentos frescos e leves, próprios para a primavera, o verão e os dias quentes de qualquer estação", cita Jane Hornby na introdução da publicação.

Outro trunfo dela é dividir o livro em capítulos, como sugestões de menu variadíssimas em cada uma delas. Em café da manhã e brunch, a autora sugere refeições inusitadas como torrada com abacate e chorizo. Além da fruta, a receita leva alho-poró entre os ingredientes frescos. Há, ainda, ovos ao forno com espinafre e queijo e muffins de mirtos com cream cheese, além de outros lanches que passam bem longe do lugar-comum.

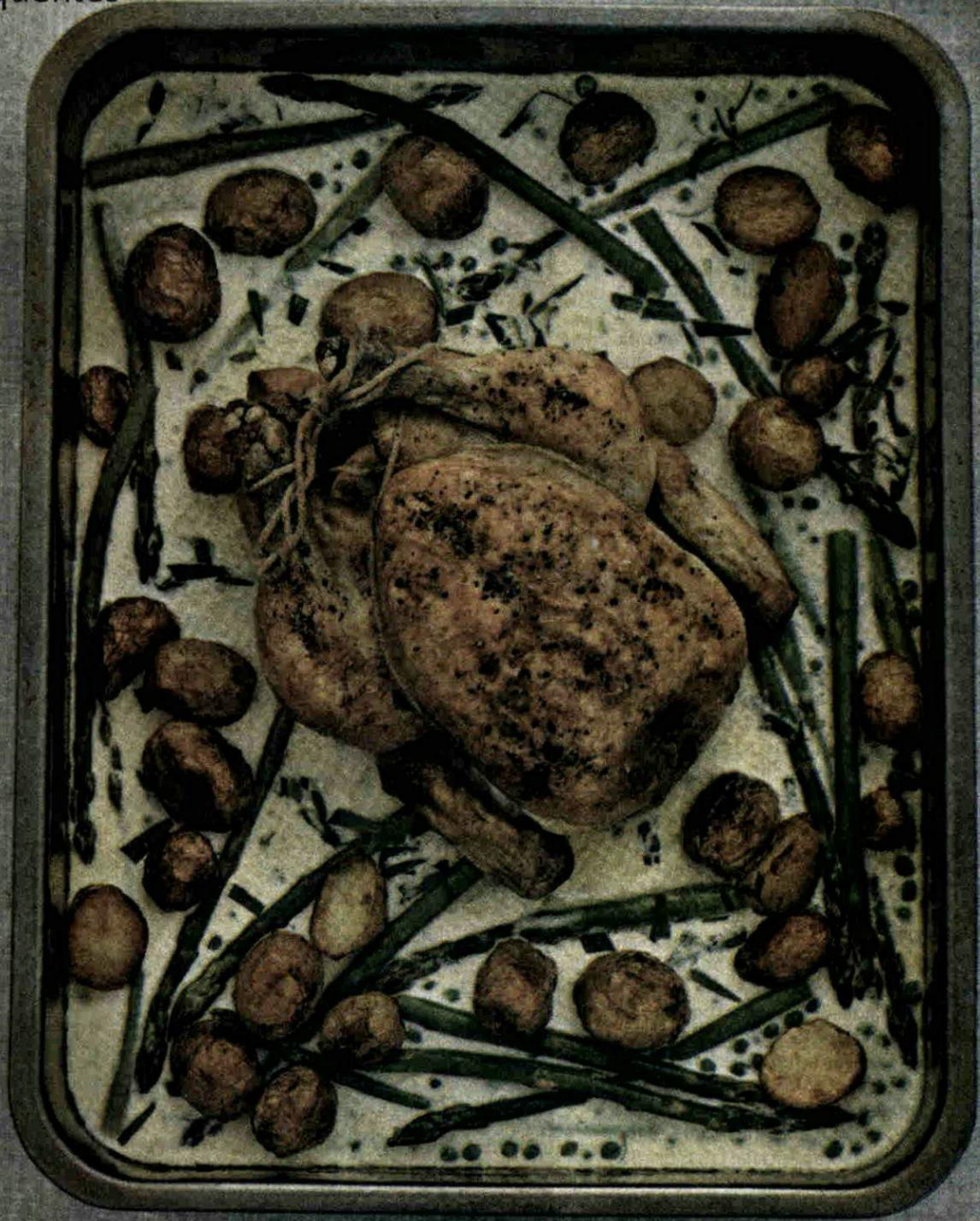
No capítulo almoços e jantares leves, ela privilegia o uso de carne branca. Entre as sugestões, algumas totalmente vegetarianas, como o falafel de cenoura com molho de tahine. Vale ressaltar que, em todas as receitas, Jane toma o cuidado de explicar o modo de fazer e ainda fornece dicas para facilitar o preparo e/ou para que o cozinheiro evite cometer escorregões culinários. No prato linguine com camarão e erva-doce, por exemplo, a autora faz dois comentários bem básicos, porém interessantes para quem não tem muita prática. Sobre o macarrão: "A maneira mais fácil de ver se está cozido é prová-lo. Ele deve estar macio, mas com um pouco de resistência no centro - al dente - nem duro nem molenga". E sobre a pimenta dedo-de-moça usada na receita: "Para evitar estragar um prato com muita ou pouca pimenta, prove o suco do ingrediente molhando o dedo na ponta cortada. Se for suave, ponha mais; se for picante demais, tenha moderação".

ATÉ PIQUENIQUE Didática com os iniciantes na arte culinária, Jane também descreve o essencial para o funcionamento de uma cozinha, dedicando três páginas ao item Utensílios, quatro páginas para Ingredientes e compras, e mais três para o título A despensa básica.

Como o livro foi escrito com refeições que combinam especialmente com o tema calor, a autora também traz sugestões de cardápios para piqueniques e churrascos. No capítulo Para comer fora de casa, Jane propõe que o cozinheiro tenha o mí-

nimo de trabalho possível para preparar pratos como gazpacho, salada fatuque com labneh (coalhada seca), torta de favas com presunto e outras.

Ainda sobre compartilhar o momento das refeições, ela dedicou um capítulo ao tema Para comer juntos, com sugestões culinárias que rendem porções mais generosas, caso do frango assado ao molho de estragão (veja receita na página), pato com salada de abacaxi, risoto de frutos do mar, lasanha de ricota com legumes. Ainda estão presentes na publicação os temas Grelhados, Para acompanhar (com opções de saladas, legumes, pães e acompanhamentos como milho com manteiga temperada e batata-doce à hasselback - com casca e recheada), Delícias doces (bolos, cremes, sorvetes, musses, cheesecake e por aí vai) e, finalmente, capítulos nos temas Planejando cardápios, Glossário e Técnicas básicas.



Frango assado ao molho de estragão

(4 a 6 porções)

INGREDIENTES

Um frango de 1,5kg, 1 limão siciliano, um punhado de estragão fresco (ou salsinha ou cerefólio), 1 colher de sopa de manteiga sem sal, 750g de batata-bolinha, 1 colher (sopa) de azeite, 250g de aspargos ou vagens, 1/2 xícara de vinho branco seco, 2/3 de xícara de creme de leite, 1 1/4 xícara de caldo de galinha, 150g de ervilhas, sal grosso e pimenta-do-reino moída na hora.

MODO DE FAZER

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Limpe o frango e retire os miúdos. Corte a cebola e o limão ao meio, e enfie metade da cebola e do limão e um ramo de estragão dentro da cavidade. Amarre as coxas juntas com barbante, sem prender muito. Espalhe manteiga no peito e nas coxas e tempere com bastante sal e pimenta. Coloque o frango numa forma e asse por 20 minutos. Corte as batatas grandes ao meio e adicione todas à assadeira assim que o frango tiver assado. Regue com uma colher de sopa de azeite e misture o líquido que estiver no fundo da assadeira. Leve de volta ao forno por mais 40 min. Retire 5cm do talo dos aspargos,

pois a ponta pode ser fibrosa. Corte-os em pedaços. Quando o frango estiver dourado e cozido e as batatas tenras, transfira tudo para uma travessa grande. Deixe no forno desligado, com a porta entreaberta, para mantê-lo aquecido. O molho: tire o excesso de gordura da fôrma. Aqueça-a em fogo baixo, depois adicione o vinho e deixe ferver por 1 minuto. Junte o creme de leite e o caldo de galinha. Acrescente os aspargos na forma e apure por 3 minutos. Junte as ervilhas e deixe ferver novamente, até os legumes ficarem tenros. Pique grosseiramente o resto do estragão e adicione ao molho. Tempere a gosto - adicione um pouco de suco do limão restante, se quiser. Sirva o frango com as batatas e os legumes.