

Neste capítulo dedicado ao magnífico Frango do Campo, de tudo o que poderia dizer, apetece-me falar do «paradoxo da carne», uma teoria assente na ideia da dissociação entre o animal e a carne que se consome primeiro no momento da compra, depois no prato.

Este paradoxo assenta na ideia de uma falta de coerência, e não é preciso fazer um grande esforço para encontrarmos essa ausência de coerência, senão pensemos nas quantidades comumente albergadas numa cuvete de frango. Três ou cinco peitos. Ora bem, se um frango tem dois peitos, como é que uma cuvete alberga três ou cinco? Alberga três ou cinco peitos porque do aviário onde são criados os animais passam para o matadouro. Depois são desmachados em série e acomodados em partes segmentadas nas cuvetes brancas (um detalhe importante pela natureza simbólica associada ao branco e à mortandade convocada) e celestialmente imaculadas, sem pinga de sangue (absorvido por uma espécie de pensos higiénicos da indústria alimentar, na base das cuvetes entre a carne e o polietílico) ou peles, prontos para entrar na frenética viagem refrigerada dos canais de distribuição.

Tudo isto obedece a lógicas de consumo calculadas para servir o maior número de tipos de consumidores devidamente identificados por segmentações com base em estudos que analisam comportamentos e tendências de consumo, também elas manipuladas por estratégias de *marketing* e campanhas e por aí fora. Assim muito resumidamente, isto é o «paradoxo da carne», que ajuda a que possamos continuar a comer carne, mas a achar que os pintainhos e os porquinhos bebés são muito queridos, alheando-nos do que verdadeiramente implicaria o consumo consciente de um bife de frango, ao qual assim de repente pouco ou nenhum valor damos. Este estado de dissociação entre uma coisa e outra do lado do consumidor final alheia-o de tudo o que está envolvido no processo anterior à cuvete. Consumir produtos de origem animal envolve, para mim, responsabilidade, e o aproveitamento da totalidade do que resulta do abate do mesmo é a única forma de honrar esse sacrifício.

[Palminhas interiores! Para quebrar aqui a seriedade do momento.]

Neste capítulo há receitas para aproveitar o frango inteiro, porque só assim faz sentido.

# Cabidela com Arroz, claro

Esta receita é um clássico que, por algum motivo, deixou de se confeccionar. A cabidela ressente-se deste estado de dissociação, porque é confeccionada com recurso ao sangue do frango, que tem de ser mantido em condições específicas porque coalha/coagula muito rápido, além de que já é raro encontrar o sangue à venda. Às vezes encontra-se nuns saquinhos, mas lá está, não é comum — «às vezes». A cabidela tornou-se exótica, mas de um exotismo muito lindo, tipo um culto obscurantista. Não é raro ouvir amigos dizer «Queres vir a tal sítio onde se come uma cabideeeela...?». E lá vamos nós a tal sítio — seja onde for — comer a dita da cabidela. Abrimos as hostes deste livro com uma cabidela.

## INGREDIENTES

½ frango do campo (com cerca de 200 ml de sangue)  
Sal q.b.  
Pimenta branca q.b.  
400 ml de bom vinho tinto  
6 a 8 unidades de cravinho  
Noz-moscada a gosto  
1 cabeça de alhos  
2 boas cebolas  
Azeite q.b.  
1 chouriço inteiro  
2 folhas de louro  
4 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto  
2 chávenas de água  
2 chávenas de arroz  
Salsa fresca picada a gosto

## PREPARAÇÃO

Tempere o frango de véspera com sal, pimenta branca, vinho tinto, cravinho, noz-moscada e metade da cabeça de alhos laminada. Cubra e guarde no frigorífico até começar o cozinhado.

Pique muito finamente a cebola com os restantes dentes de alho e refogue tudo num tacho amplo guarnecido com um generoso fio de azeite.

Assim que o refogado estiver dourado, adicione o frango e deixe-o tostar de todos os lados. Retire e reserve. Ao tacho, junte o chouriço cortado em rodelas e deixe-as tostar. Acrescente agora os sucos da marinada e tempere com as folhas de louro, o cravinho, a noz-moscada e a pimenta branca, adicione o vinagre e a água e deixe levantar fervura. Retifique os temperos e devolva o frango já tostado ao tacho. Deixe cozinhar durante cerca de 30 a 40 minutos num tacho tapado. Acrescente o arroz e deixe cozinhar durante cerca de 7 minutos antes de acrescentar o sangue (que pode temperar previamente com um pouco de vinagre e salsa picada, uma pitada de pimenta branca e um cravinho). Conte mais 2 minutos de lume brando, retire do lume e tape o tacho. Agora é só servir.



## Frango Biryani

Se quisermos ser muito simplistas, Frango Biryani é uma receita de frango com arroz, só que eu não sou muito simplista e jamais reduziria este ícone do que pode ser uma ideia de cozinha do sul e sudeste asiático (podem encontrar-se receitas de Biryani do Afeganistão à Índia) a um frango com arroz. Menos. Muito menos. Biryani obedece a uma regra que inclui uma proteína animal (neste caso, frango), um arroz de grão alongado (usei um basmati), uma marinada e especiarias. Este é um prato fácil de confeccionar, que recorre a uma lógica de programação de refeições de pelo menos um dia para o outro, por causa da marinada, para que possa tirar-se o maior partido possível de ingredientes simples capazes de maximizar sabores. É um prato cuja confecção também convida a essa simplicidade, uma vez que se faz em camadas e ocupa pouco tempo. Estamos então perante um prato-explosão-de-sabor, simples, que suja pouca loiça e é ótimo. Nada para correr mal, mesmo.



## INGREDIENTES

### *Para a marinada*

3 colheres de sopa de iogurte caseiro  
(ver a receita na p. 88)  
1 pedaço de gengibre ralado  
6 dentes de alho  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de curcuma  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimentão-doce em pó  
1 colher de chá de garam masala  
Sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
1 colher de chá de sal

### *Para a restante receita*

$\frac{1}{2}$  kg de frango (a parte que preferir)  
2 chávenas de arroz basmati e o seu dobro  
em água  
Azeite q.b.  
1 pau de canela  
1 folha de louro  
4 sementes de cardamomo  
6 cravinhos  
1 estrela de anis  
2 cebolas grandes finamente fatiadas  
1 ramo de hortelã fresca bem picada  
1 colher de chá de garam masala  
3½ chávenas de água  
Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

Numa taça grande, combine todos os ingredientes da marinada: o iogurte, o gengibre ralado, o alho laminado, a curcuma, o pimentão-doce em pó, a garam massala, o sumo de limão e o sal. Faça alguns golpes nos pedaços de frango e envolva-os bem na marinada. Guarde num recipiente coberto e deixe no frigorífico de um dia para o outro.

Numa taça, cubra o arroz com água e deixe de molho durante 30 minutos. Escorra a água e reserve.

Num tacho, aqueça um generoso fio de azeite com o pau de canela, a folha de louro, o cardamomo, os cravinhos e a estrela de anis. Assim que as especiarias começarem a crepitá, adicione a cebola bem picada e, em lume brando e mexendo sempre, refogue-a até que esta comece a caramelizar. Junte o frango ao tacho, aumente o lume e salteie até que a carne esteja bem torrada. Tape o tacho, baixe o lume e deixe o frango cozinhar até que esteja macio. Acrescente a marinada de iogurte ao tacho, metade do ramo de hortelã e a garam masala. Arranje o frango no fundo do tacho. Espalhe-lhe o arroz em redor e por cima, formando uma camada sobre o frango, junte a água, tempere com sal e o que sobrou de hortelã e, assim que levantar fervura, cubra o tacho com a tampa, baixe o lume e deixe cozinhar até que toda a água se tenha evaporado e o arroz esteja completamente cozido.

Sirva e delicie-se!

# Queques de Miúdos

Os frangos trazem miúdos. Eu também! LOL. Mas sim, os frangos e as galinhas trazem miúdos, que costumam ficar onde? São desperdício, pois claro. Desperdício que, no fundo, nada tem que ver com o consumidor final, no sentido em que nunca chegamos a ver essas partes, não é? E já diz o ditado que «olhos que não veem, coração que não sente», vai daí... Vai daí nada! Há que tirar partido de tudo, há que utilizar todas as partes de um mesmo frango, há que tratar as matérias-primas com o respeito que merecem. Agora sim, vai daí pensei que o melhor seria glamourizar os miúdos e transformá-los em queques deliciosos, portáteis, capazes de servir para um lanche, um almoço fora de casa, uma entrada, etc.

## INGREDIENTES

### *Para o recheio*

300 g de miúdos de frango  
(moelas, corações e/ou  
fígados)  
1 cebola grande  
3 dentes de alho  
Azeite q.b.  
2 tomates  
1 folha de louro  
Pimenta q.b.  
Sal q.b.  
1 copo de vinho branco  
Sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
1 ramo de tomilho fresco

### *Para a massa*

3 ovos  
1½ chávenas de leite  
½ chávena de óleo  
2 chávenas de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento  
em pó  
Sal q.b.  
3 colheres de sopa de queijo  
curado ralado (opcional)  
Raspas de  $\frac{1}{2}$  limão

## PREPARAÇÃO

Comece por retirar as gorduras das moelas e os nervos dos fígados e dos corações e corte tudo em pedaços pequenos. Num tacho, refogue a cebola e o alho picados num generoso fio de azeite. Adicione o tomate picado (sem pele nem sementes) e o louro. Envolva bem e deixe refogar durante alguns minutos. Adicione agora os miúdos devidamente arranjados, tempere com pimenta e sal, envolva e refogue durante mais alguns minutos. Refresque com o vinho branco, tape o tacho e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 40 minutos. Destape o tacho e deixe o molho reduzir até ficar muito espesso.

Retifique os temperos, adicione o sumo de limão e as folhas do tomilho e reserve. Pode desfiar este recheio ou triturá-lo grosseiramente com um robô de cozinha.

Passemos agora à massa. Numa taça grande, combine os ovos inteiros com o leite e o óleo e envolva bem com uma vara de arames. Junte a farinha, o fermento, o sal, o queijo (se gostar) e as raspas de limão e torne a envolver até obter uma mistura homogénea.

Unte formas de queque, e o próximo passo pode ser feito de duas formas: ou junta tudo, recheia as formas e leva ao forno, ou forra o fundo das formas com massa, recheia, tapa e leva ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 30 minutos.

O final, já sabe como é: dentada que vai, dentada que vem...

