

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

ESTADO UNIDOS



Sumário

ESTADOS UNIDOS	3
FICHAS TÉCNICAS:	5
COLE SLAW	5
WALDORF SALAD	6
CRAB CAKE	7
PORC RIBS & BARBECUE SAUCE	8
BUFFALO CHICKEN WINGS	9
BASIC BURGER.....	10
CHICKEN POT PIE.....	11
CORN BREAD	12
WINCONSIN BLUE CHEESE SPOON BREAD.....	13
JAMBALAYA – CRÉOLE.....	14
MAC AND CHEESE	15
BOURBON BALLS	16
PUMPKIN PIE.....	17
CHEESE CAKE.....	18
BROWNIE	19
DOUGHNUT.....	20
ATIVIDADE.....	21
ANEXO:.....	22

ESTADOS UNIDOS

Segundo a Enciclopédia Larousse, a primeira culinária americana foi a dos índios. Depois, os colonos ingleses estabelecidos no Nordeste do país aprenderam com os indígenas a preparar os produtos locais, adaptando suas tradições culinárias. Foi assim que nasceu a gastronomia norte-americana, que se propagou em direção ao Oeste acompanhando as ondas migratórias.

Com o passar do tempo, todos os grupos de imigrantes trouxeram às poucas suas contribuições para a elaboração da culinária dos EUA. Diversas seitas protestantes germânicas se estabeleceram no fim do século XVII. Assim como as tradições indígenas, as dessas seitas incluíam o sabor doce-salgado, também encontrado entre os imigrantes poloneses.

A culinária cajun é uma adaptação americana da tradição camponesa francesa, importada pelos colonos que, expulsos do Canadá, se fixaram na Louisiana. Os creoles de Nova Orleans são os descendentes dos colonos espanhóis e franceses (da França e das Antilhas) e de africanos, italianos e índios. A culinária creole americana é uma mistura das culinárias caribenha e européia, acrescida de ingredientes índios e africanos, como os sassafrás, os squaws choctaws e o quiabo.

Cabe salientar que as porções servidas são consideráveis, herança provável dos primeiros colonos, para os quais uma parte do “sonho americano” era poder finalmente comer à vontade.

Farto, consistente, o café-da-manhã tradicional americano é composto por ovos mexidos, bacon, panquecas, cereais e pães com pasta de amendoim acompanhados de café ou suco de laranja na maioria das vezes. As pancakes, french toast ou waffles, regados com xarope de bordo ou frutas são consumidas pela manhã e as crianças consomem grandes copos de leite frio.

O almoço pode ser uma refeição simples e nem sempre é uma refeição quente, mas isso não quer dizer que não seja levado a sério. Pode-se almoçar uma salada completa, servida com pãezinhos variados, ou uma tigela de sopa acompanhada de um sanduíche, que normalmente contém tantos ingredientes que constituem uma refeição completa. O tradicional almoço de domingo costuma reunir a família em torno de uma carne assada guarnecida de batatas e legumes frescos.

O Jantar para a grande maioria das famílias americanas é a principal refeição. antes do prato principal (uma carne ou um peixe guarnecido por batatas), começa-se habitualmente por uma salada temperada com um desses molhos americanos de nomes sugestivos: Green Goddess, Thousand Islands, Ambrosia, French Dressing, entre outros. As sobremesas variam infinitamente, indo dos sorvetes às tortas. A bebida que acompanha pode ser tanto leite, café ou cerveja quanto um coquetel ou uísque.

NORDESTE DOS EUA

A culinária do nordeste dos EUA se baseia no consumo de frutos do mar, nos estados de Maryland, Massachusetts e Maine. A culinária dos estados; Pennsylvania, New Jersey e New York, sofreram forte influência dos imigrantes italianos e alemães.

O estado da Pennsylvania é a origem do famoso “PRETZEL” e são muito comuns nas vendinhas das ruas e lojas.

A cidade de Boston, no estado de Massachusetts, é famosa pelo seu “New England Clam Chowder”, (uma sopa clara e cremosa a base de batatas, vôngoles e creme de leite).

REGIÃO CENTRO-OESTE DOS EUA

A cozinha dessa região recebeu raízes significativas da parte central, norte e leste europeu. É o centro de produção de grãos, como trigo, milho, soja e arroz selvagem. Criação e processamento de carnes bovinas, suínas e aves também tem destaque nessa região.

No estado de Wisconsin, “capital nacional dos laticínios” há muita produção de queijos e derivados.

REGIÃO SUL DOS EUA

As influências mais notáveis são da Inglaterra, França, e nativos americanos. A cozinha “Creole” e “Cajun” são de influências africanas, francesas e caribenhas. No estado da Louisiana e cidade de New Orleans, são encontradas essas culinárias.

Muitos ingredientes, como abóbora, tomates, milho. Muito da culinária Cajun ou Creole, tem influências da França e Espanha. Muitos “Barbecues”, churrasco americano.

REGIÃO SUDOESTE DOS EUA

Cozinhas dos “Cowboys”. Influências dos nativos americanos e mexicanos,

(“TEX-MEX”). A cozinha do sudoeste dos EUA é muito parecida com a cozinha Mexicana. A diferença principal são os cortes de carnes maiores e menos usos de miúdos, como cérebro e tripas. Muito uso de pimentas. No estado da Califórnia, eles cultivam muito a agricultura orgânica, livre de agrotóxicos e produtos químicos.

O estado também é conhecido por ter uma gastronomia mais requintada e saudável.

THANKSGIVING (DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS)

A história do Thanksgiving inicia-se em 1621 quando os colonos que vieram da Inglaterra para a Terra Nova, hoje Estados Unidos celebraram o agradecimento pela colheita feita naquele ano em Plymouth. Naquela época os índios daquela região, os Wampanoag, foram convidados para participarem da “Festa dos pilgrims”.

A comemoração devia-se ao reconhecimento da benevolência de Deus em um momento em que, mais da metade da população havia morrido por causa de um inverno rigoroso, e que com a ajuda dos índios o restante conseguiu salvar-se.

A primeira colheita depois do inverno houve a 1ª. comemoração instituída oficialmente pelo governador William Bradford. A festa durou três dias de ação de graças e orações e um dos ingredientes principais era o peru.

A data efetivamente escolhida passa a ser a última quinta-feira do mês de novembro, feriado nacional, escolhida por Abraham Lincoln em 1863.

Cada família prepara o peru de acordo com as receitas de família e seus devidos acompanhamentos, onde a participação de todos é fundamental.

FICHAS TÉCNICAS:

COLE SLAW (SALADA DE REPOLHO)

Rendimento: 4 porções

Repolho branco 1/2 cabeça (corte chiffonade)

Cenoura 1 pequena (ralada)

Vinagre de maçã 100 ml

Sal Qb

Açúcar 20 g

Maionese 300 g

Mostarda 15 g

Pimenta do reino Qb

Uvas passas 50 g *opcional

Modo de preparo:

- Coloque o vinagre e o sal no repolho e na cenoura para murchar, por cerca de 10 minutos.
- Escorra.
- Misture a maionese o açúcar e a mostarda.
- Junte a mistura ao repolho, a cenoura e as uvas passas.
- Ajuste o sal e a pimenta do reino, se necessário.

WALDORF SALAD

(Está salada é conhecida em todo o mundo e é feita à base de maçã verde, salsão e nozes, criada pelo cozinheiro francês Escoffier, na segunda década do século XX. Sua criação foi uma homenagem ao hotel Waldorf e a seu maitre principal, Oscar Tschirsky, amigo de Escoffier, que adorava esta combinação de ingredientes. Uma outra versão diz que está salada foi idealizada por um chef americano em 1931, para celebrar a inauguração do célebre hotel Waldorf Astoria, de Nova York.)

Rendimento: 4 porções

Maça Verde 3 unidades

Salsão 2 talos

Nozes 100 g (picada)

Maionese 90 g

Suco de limão 15 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Alface crespa 1 unidades (para Decoração)

Modo de Preparo:

- Descascar e retirar as sementes das maçãs
- Corte em cubos a maçã e o salsão em cubos pequenos.
- Misturar o salsão, as maçãs, as nozes e a maionese até ficar cremoso.
- Temperar com limão, sal e pimenta do reino.
- Servir com o alface.

Algumas montagens da salada:



CRAB CAKE

(TORTINHAS DE CARANGUEJO À MODA DA COSTA NORTE)

Rendimento: 6 porções

Manteiga 100 g

Pão de forma 20 unidades

Farinha de trigo 50 g

Leite integral 400 ml

Carne de caranguejo limpa 300 g (substituir por carne de siri)

Cebola 75 g (Brunoise)

Alho 5 g

Salsinha fresca Qb

Cebolinha Qb

Sal refinado Qb

Pimenta branca moída Qb

Modo de Preparo:

- Passar 50 g da manteiga nas fatias de pão e forrar a forminha de empada.
- Levar ao forno, pré-aquecido à 180°C, até dourar.
- Preparar um béchamel (25 g de manteiga e 25 g de farinha de trigo)
- Refogue a cebola e alho em seguida e o caranguejo, com os 25 g da manteiga restante.
- Misture o bechamel no refogado de siri.
- Despejar o creme de siri sobre a forminha de pão e salpicar salsinha.
- Servir quente.

PORC RIBS & BARBECUE SAUCE

Costela de porco 1,5 kg (*pacote da costelinha AURORA)

Papel alumínio Qb

Óleo Qb

Sal Qb

Pimenta Qb

Molho Barbecue:

Ketchup 100 ml

Vinagre de vinho branco 60 ml

Molho inglês 30 ml

Chilli powder ½ Colher café

Mostarda em pó ½ Colher chá

Suco de limão siciliano ½ Unidade

Canela em pó Qb

Cravo em pó Qb

Pimenta calabresa ¼ Colher café

Pimenta do reino branca em pó ¼ Colher chá

Açúcar mascavo 30 g

Essência de fumaça ¼ Colher chá

Água 80 Mililitros

Modo de Preparo:

- Temperar a costelinha com sal e pimenta de um dia para outro.
- Selar rapidamente a costelinha no óleo e enrolar no papel alumínio.
- Leve a costelinha no forno por cerca de 1 hora e meia.
- Besuntar com o molho barbecue a costelinha.
- Retorne a costelinha ao forno bem quente até absorver o molho e ficar dourada.
- Servir com mais molho barbecue.
- ***Preparar o molho barbecue:*** numa panela juntar o ketchup, o vinagre, o molho inglês, o chilli, a páprica, a mostarda, as pimentas, o açúcar mascavo, o suco de limão, o cravo, a canela e a essência de fumaça e a água se houver necessidade. Levar para cozinhar até obter um molho espesso. Reservar.

BUFFALO CHICKEN WINGS

Rendimento: 4 porções

Asa de frango / drummet 1 kg

Papel alumínio Qb

Sal Qb

Pimenta Qb

Limão 1 unidade (suco)

Molho Buffalo:

Pimenta caiena 3 g

Alho 4 Dentes

Tabasco vermelho 50 ml

Azeite de Oliva extravirgem 60 ml

Sal refinado Qb

Modo de Preparo:

- Temperar as asas de frango com sal, limão e pimenta de um dia para outro.
- Arrumar as asinhas de frango numa assadeira (com a pele para cima) e cobrir com papel alumínio.
- Leve as asinhas de frango por 30 a 40 minutos, depois retirar o papel alumínio das asinhas para elas ficarem crocantes.
- Quando as asinhas estiverem já assadas besunte por cima de cada porção, o molho Buffalo.
- Retorne as asinhas ao forno bem quente até absorverem os molhos e ficarem douradas.
- Sirva quente acompanhado de mais molho.
- ***Preparar o molho Buffalo:*** misturar a pimenta caiena, o alho picado, o molho de pimenta vermelha, o sal e o azeite. Reservar.

BASIC BURGER

Rendimento: 6 minis hambúrgueres

Coxão mole moído 450 g (pedir para moer junto 50g de bacon, total 500 g)

Sal refinado Qb

Pimenta do reino em pó Qb

Tomate 100 g (rodela)

Alface americana ¼ Maço

Cebola 100 g (rodela)

Queijo Cheddar 100 g

Maionese Qb

Picles de pepino 50 g

Ketchup Qb

Mostarda Qb

Óleo para untar Qb

Pão de hambúrguer mini 6 Unidades

Batata baraka em bastonete 500 g (*pode usar batata congelada)

Gordura vegetal hidrogenada 500 ml (pode usar óleo de soja)

Modo de Preparo:

- Modelar a carne moída no formato de hambúrguer, 6 unidades.
- Temperar com um pouco de sal e pimenta do reino.
- Grelhar no char-broiler ou numa grelha untada.
- **Preparar os acompanhamentos do hambúrguer:** cortar o tomate, a cebola, os picles, lavar a alface. Reservar.
- Montar os sanduíches e servir com batata frita (fritar na gordura vegetal).

CHICKEN POT PIE

(GUISADO REGIONAL DE GALETO COM TAMPA DE MASSA)

Rendimento: 6 unidades

Peito de frango 500 g

Cebola 60 g (brunoise)

Cenoura 40 g (cubos pequenos)

Salsão 40 g (cubos pequenos)

Cogumelos frescos de Paris 50 g (fatiado)

Salsa fresca 2 Ramos

Batata monalisa 50 g (cubos pequenos)

Alho poro 50 g (cubos pequenos)

Manteiga integral 30 g

Farinha de trigo 15 g

Creme de leite fresco 50 ml

Noz moscada Qb

Ervilha fresca 20 g

Crosta:

Farinha de trigo 150 g

Sal refinado Qb

Manteiga integral 45 g

Água gelada 50 ml

Ovo 1 Unidade (para pincelar)

Modo de Preparo:

- Para a crosta, misture todos os ingredientes até que fique bem homogênea, sem trabalhar muito, descansar 30 minutos na geladeira.
- Colocar o peito de frango inteiro em uma panela com água e sal e cozinhar até que possa desfiá-lo.
- Fazer um roux com 15 g de manteiga e 15 g de farinha, engrossar 400ml da água da cocção do galeto.
- Com o resto da manteiga, saltear a cenoura, salsão, batata, cebola, alho porro e os cogumelos. Colocar no velouté e adicionar o peito do frango.
- Cozinhar até que os ingredientes estejam macios.
- Finalizar o velouté com creme de leite, noz moscada e as ervilhas.
- Colocar o velouté em um ramequim.
- Abrir a massa e colocar por cima cobrindo o ramequim.
- Pincelar com ovo e assar a 170oC até a massa corar.
- Servir quente.

CORN BREAD

Rendimento: 1 pão médio

Farinha de trigo 180 g

Fubá 180 g

Açúcar 30 g

Fermento biológico 15 g

Sal 10 g

Creme de leite 400 ml (pode ser caixinha)

Ovos 2

Manteiga (derretida) 80 g

Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 170°C
- Unte formas pequenas individuais com manteiga e farinha de trigo.
- Num bowl acrescente todos os ingredientes secos peneirados
- Misture a manteiga, os ovos e o creme de leite.
- Incorpore aos poucos nos ingredientes secos. Até que fique homogêneo
- Coloque nas formas e deixe fermentar até dobrar de volume.
- Asse em forno a 170° por 15 a 20 minutos, até dourar.
- Sirva quente.

WINCONSIN BLUE CHEESE SPOON BREAD

Rendimento: 1 pão médio

Bacon em cubos 50 g

Fubá 95 g

Água 250 ml

Gorgonzola 80 g

Manteiga 40 g

Leite 100 g

Ovo 2 unidades

Milho verde fresco 100 g

Pimenta do reino Qb

Sal

Modo de Preparo:

- Saltei o bacon até ficar crocante, e reserve.
- Em uma panela, aqueça a água com o fubá, mexendo sem parar por 10 minutos assim que pegar fervura.
- Retire do fogo, acrescente o queijo e a manteiga e a pimenta, mexa até o queijo derreter.
- Incorpore o leite aos poucos.
- Adicione as gemas com bacon e milho verde, junte com a mistura de fubá, sempre mexendo.
- Bata as claras em neve com uma pitada de sal e incorpore a mistura.
- Coloque tudo numa forma untada, levando para assar por 30 minutos a 170°C.

JAMBALAYA – CRÉOLE

Rendimento: 3 porções

Peito de frango 250 g

Linguiça defumada 200 g

Óleo 50 ml

Cebola 50 g (brunoise)

Tomate italiano 200 g (concassé, cubos)

Pimentão verde 100 g (cubos pequenos)

Salsão 50 g (fatias finas)

Pimenta caiena Qb

Tomilho seco Qb

Páprica doce Qb

Alho 3 Dentes (picado)

Fundo de frango 500 ml

Pimenta branca moída Qb

Arroz agulhinha 200 g

Sal refinado Qb

Modo de Preparo:

- Cortar o peito de frango em cubos e marinar com a pimenta, o tomilho e a páprica e o sal.
- Cozinhar o arroz em fundo de frango com sal até ficar al dente. Reservar.
- Cortar a linguiça em rodelas e saltear no óleo, e reservar,
- Na mesma panela refogar a cebola, o alho, o frango, o pimentão e o tomate.
- Cozinhar até todos os ingredientes estejam macios.
- Corrigir o sal e pimenta, acrescentar o arroz e finalizar a cocção.

MAC AND CHEESE

(Esta receita é uma das mais conhecidas nos Estados Unidos. É muito comum no dia-a-dia, por ser fácil de preparar. Sua cor característica se deve ao queijo cheddar, também muito utilizado na culinária Norte Americana)

Rendimento: 6 porções

Macarrão tipo parafuso ou penne cozido ao dente 500 g

Sal qb

Creme de leite 800 g (pode ser de caixinha)

Queijo cheddar ralado 200 g

Queijo prato ralado 150 g

Queijo parmesão 150g

Noz-moscada Qb

Pimenta do reino Qb

Modo de Preparo:

- Cozinhe o macarrão na água fervente com sal e óleo, deixando ele cozinhar metade do tempo indicado na instrução do pacote. (Uma média de 4 a 5 minutos)
- Numa tigela misture o macarrão, o creme de leite fresco, a noz-moscada, o sal, a pimenta-do-reino, e os queijos ralados. (se preferir processe o liquidifique tudo)
- Coloque um refratário untado com manteiga e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 10 a 20 minutos, ou até que fique totalmente gratinado sem ficar ressecado por dentro.
- Sirva imediatamente.



Tipo do macarrão usado

BOURBON BALLS

Rendimento: 10 porções

Chocolate meio amargo 250 g

Biscoito champanhe 500 g (triturado)

Noz pecan 150 g (triturada)

Açúcar 350 g

Whisky 120 ml

Mel 100 g

Modo de preparo:

- Derreta o chocolate em banho maria e esfrie
- Coloque a bolacha triturada, as nozes e 150 do açúcar em um bowl.
- Acrescente o chocolate, o whisky e o mel.
- Deixe descansar por 20 minutos
- Misture bem e faça bolinhas e passe no açúcar restante.
- Armazene em vidros com tampa ou sirva imediatamente.

PUMPKIN PIE

(TORTA DE ABOBORA COM ESPECIARIAS)

Massa:

Farinha de trigo 250 g

Sal 2g

Açúcar 35 g

Manteiga 100 g

Água 50 ml (gelada)

Recheio:

Ovos 2 unidades

Açúcar mascavo 100 g

Açúcar branco 100 g

Canela em pó ½ colher (chá)

Noz-moscada ½ colher (chá)

Gengibre ralado ½ colher (chá)

Cravo moído ½ colher (chá)

Abobora moranga 500 g (assada e amassada)

Creme de leite 100ml (pode ser caixinha)

Modo de preparo:

- Esfarele a manteiga com os ingredientes secos
- Ajuste a consistência da massa com a água, até formar uma massa lisa e homogênea
- Deixe descansar por cerca de 15 minutos, sob refrigeração
- Abra a massa e coloque na forma de torta
- Pré-asse a massa sem recheio, com algum peso em cima, por 10 a 15 minutos
- Junte os ingredientes do recheio e passe no processador ou liquidificador.
- Coloque o recheio na massa pré-assada
- Asse no forno a 160° por cerca de 15 a 20 minutos, ou até ficar firme
- Esfrie e sirva com sorvete ou chantilly

CHEESE CAKE

Rendimento: 1 torta média

Massa SUCRÉE:

Farinha de trigo 180 g

Manteiga 65 g

Açúcar 65 g

Ovo 25 g

Sal 1 g

Recheio BASE DE CHEESE CHEESE:

Cream Cheese 150 g

Ovo 1 unidade

Gema ½ unidade

Açúcar 50 g

Farinha de Trigo 10 g

Leite 15 ml

Essência de baunilha 5 ml

Cobertura:

Geleia pronta (morango, framboesa, damasco) 150 g

Modo de preparo;

- **Massa:** Peneire a farinha de trigo, junte a manteiga cortada em cubos, trabalhe com as mãos até obter uma textura arenosa.
- Acrescente o ovo ligeiramente batido com o açúcar até dar liga.
- Trabalhe a massa até ficar homogênea, cubra com o filme plástico e leve á refrigeração por aproximadamente 30 minutos.
- Abra a massa com o auxílio de um rolo e acomode em uma forma.
- Corte o excesso da massa com o auxílio do rolo, coloque um papel manteiga por cima da massa e cubra com feijão seco para fazer peso.
- Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 15 minutos.
- **Recheio base:** Misture o cream cheese com o açúcar até ficar cremoso.
- Acrescente o restante dos ingredientes.
- Coloque essa mistura na torta pré-assada, e leve para assar a 160° por 20 minutos
- **Para um recheio aerado:** bater as 2 claras em neve com um pouco do açúcar, depois acrescentar na mistura delicadamente.
- **Finalização:** Dissolva a geleia com um pouco de água quente, e distribua por cima da cheese cake.

BROWNIE

Rendimento: 1 bolo pequeno

Frutas secas (nozes, amêndoas, castanha do Pará, etc) 120 g

Chocolate amargo 125 g

Manteiga 110 g

Ovos 2 unidades

Açúcar 95 g

Fermento químico 5 g

Farinha 40 g

Modo de preparo:

- Derreter o chocolate em banho maria e acrescentar a manteiga.
- Separadamente misturar os ovos com o açúcar, adicionar o chocolate derretido, depois a farinha e fermento. Por último as frutas secas.
- Colocar em uma forma untada, e colocar a massa que fique numa espessura de 1cm.
- Assar por 180°C por 15 a 20 minutos.

DOUGHNUT

Rendimento: ***

Fermento biológico fresco 15 g

Água 225 g

Leite em pó 15 g

Farinha de trigo 375 g

Açúcar 15 g

Ovo 80 g

Gordura 15 g

Sal 4 g

Óleo para fritura Qb

Cobertura:

Chocolate fracionado 300 g

Confeitos coloridos Qb *opcional

Modo de preparo:

- Misture o fermento com açúcar e 100 ml da água e 100 g da farinha de trigo. Deixe crescer por 15 minutos.
- Misture o restante dos ingredientes só deixando água para ir acrescentando aos poucos, até obter uma massa lisa que não grude nas mãos.
- Deixe a massa descansar por 20 minutos com um pano por cima.
- Abra a massa e corte no formato de doughnuts, usando dois aros redondos, peça ajuda do professor.
- Deixe descansar até crescer. Frite em óleo quente.
- **Montagem:** derreta o chocolate em banho maria e mergulhe metade do chocolate para fazer a cobertura do doughnuts, e salpique confeitos coloridos

ATIVIDADE

Pesquisar alguma receita do peru recheado de Thanksgiving e reproduzir na aula, caso não encontre o peru substituir por frango. (Uma receita para classe toda).

O peru do Thanksgiving Day

O Dia de Ação de Graças, festejado na quarta quinta-feira de novembro, comemora o estabelecimento dos primeiros colonos ingleses na costa leste dos Estados Unidos. As famílias se reúnem em volta de uma mesa de festa decorada e saboreiam um peru recheado, seguido por uma sobremesa preparada com moranga.

OS ACOMPANHAMENTOS DOCES

A compota de cranberries é um acompanhamento clássico. A cranberry cresce principalmente no Norte dos Estados Unidos, onde se estabeleceram os primeiros colonos. Para preparar essa compota, calcule 2/3 de frutas e 1/3 de açúcar, que deverão cozinhar por

20 minutos. Podem-se servir também pêssegos cozidos no seu caldo, aromatizados com canela.

Uma torta de moranga

Prepare um purê de moranga seguindo as instruções da sopa (ver p. 106). Acrescente 2 ovos, 150 g de açúcar mascavo e 150 g de açúcar branco. Polvilhe com canela e noz-moscada. Despeje numa fôrma forrada com massa podre e asse no forno a 200 °C por 1 hora. Decore com noz-pecã e acompanhe com creme chantilly.



O PERU RECHEADO

Recheie o peru e unte-o com manteiga. Tempere com sal e pimenta preta. Coloque-o na assadeira e deixe assar no

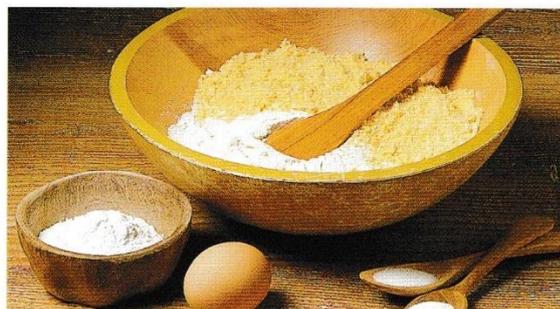
forno (200 °C); calcule cerca de 20 minutos por cada 500 g. Vire-o durante o cozimento e regue-o com o molho que se desprende dele. Sirva inteiro e decorado com fatias de pão de milho, folhas de sálvia, uva e frutos silvestres.



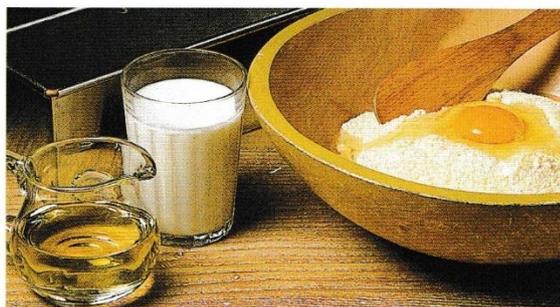
UMA GRANDE VARIEDADE DE RECHEIOS

Os recheios variam de um Estado para outro. Em Massachusetts – onde foi celebrado, em Plymouth, o primeiro Thanksgiving Day, em 1621 –, o recheio com pão de milho lembra a tradição dos índios. É composto de lingüiças cozidas picadas, airmelles, salsão, cebola, e maçãs picadas ou compota de maçã, e temperado com sal, pimenta-do-reino, açúcar, pimenta verde, manjerona, tomilho,

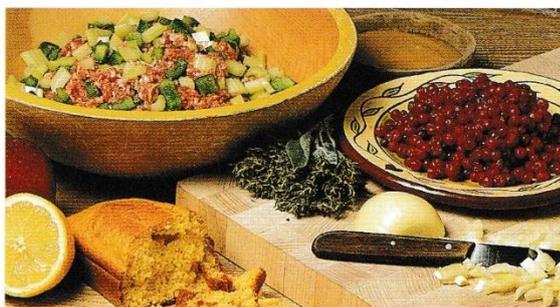
sálvia e suco de limão. O pão de milho é ainda mais presente no Arkansas, onde apenas se acrescenta caldo de galinha, ovos e algumas ervas picadas. Os mesmos ingredientes são usados em Minnesota, onde o pão de milho é substituído por arroz selvagem. Uma receita nova-iorquina inclui damascos, Grand Marnier, o fígado e o coração do peru, lingüiça, cebolas e ervas.



Misture 200 g de farinha de milho, 150 g de farinha de trigo, 40 g de açúcar, 1 pitada de sal e 1 pitada de fermento.



Acrescente 140 g de manteiga derretida, 400 ml de leite e 2 ovos, trabalhando a massa em seguida. Asse-a no forno a 200 °C por 30 minutos.



Para preparar um recheio à maneira de Massachusetts, esmigalhe o pão de milho e misture-o aos outros ingredientes. Faça a liga com água.

OS LEGUMES E AS GUARNIÇÕES SALGADAS

Uma vez cortado, o peru é servido com legumes harmoniosamente arrumados numa travessa em torno de porções do recheio. A guarnição mais clássica compõe-se de batatas-doces cozidas no vapor ou cozidas com casca, acompanhadas de um legume verde. Os brócolis pequenos são particularmente

adequados, mas podem-se servir também couves-de-bruxelas, espinafre ou vagem. Cabe notar que as batatas-doces são também servidas em purê. Todos esses legumes de acompanhamento variam de acordo com o recheio escolhido. Após assar o peru, dissolva os sucos da assadeira e sirva-os numa molheira.

