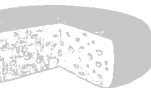
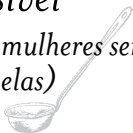
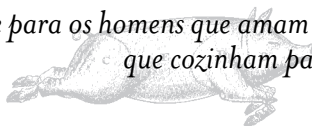


# cozinha de alma para a mulher sensível



(e para os homens que amam as mulheres sensíveis  
que cozinham para elas)



Paola Carosella





✽

A cozinha sempre teve um lugar muito importante na minha vida.

Desde que tenho lembranças, vou para a cozinha quando preciso de carinho, ou me sinto sozinha, ou jururu.

Tinha 13 ou 14 anos quando comecei a cozinhar de verdade, e, assim, todos os dias.

Em casa, esperando minha mãe voltar do trabalho, ia para cozinha e preparava alguma coisa para esperá-la com o jantar pronto. Fingia que o aquecedor de água que tinha em frente à bancada da cozinha era uma câmera de TV e que eu era uma cozinheira famosa ensinando um prato para a audiência... “Então senhoras, agora, vamos acrescentar uma pitada de sal e misturar assim, estão vendo?” Dessa forma, falava para o aquecedor enquanto cozinava...

Me divertia, me sentia útil, menos sozinha, mas, sobre todas as coisas, sentia a felicidade que se sente quando você sabe que o que está fazendo vai fazer alguém que você ama feliz.

E é isso. Nada mudou. Continua igual.

✽

*Para Francesca y su abuela Irma*



*tomates Mimi* → 6



*filé mignon da praia* → 8



*caldo de frango + bonus track* → 12



*salsa verde* → 16



*minestra de farro 1* → 8



*gratín de abóbora com mascarpone  
e limão siciliano* → 21



*bolo qualquer coisa* → 24



*pound cake de limão siciliano* → 27



*Doce de leite caseiro* → 30



## tomates Mimi

A minha avó, mãe da minha mãe, Mimi, Mimina, faz(ia) este recheio para tomates assados, mas também para berinjelas, abobrinhas e, até, sardinhas frescas.

Tudo ia parar na grelha de carvão, para assar devagarinho, assim, as verduras ficavam tenras e doces, e o recheio suculento e crocante...

### **Para 6 porções**

- 6 tomates italianos maduros
- sal marinho
- 1 colher de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa azeite de oliva

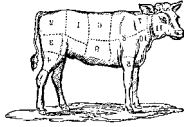
### **Para o recheio**

- 2 xícaras de migalhas de pão amanhecido
- 1 xícara de salsinha fresca picada
- 2 dentes de alho pequenos, sem o centro. Ou menos, depende do sabor do alho e do quanto você goste de alho!
- $\frac{3}{4}$  xícara de queijo parmesão ralado
- $\frac{1}{2}$  xícara de azeite de oliva extra-virgem
- $\frac{3}{4}$  xícara de leite (aproximadamente)
- pimenta do reino

→ Abrir os tomates ao meio. (Escolher tomates bem maduros.) Temperar com o sal e o açúcar e cozinhar por 15 minutos num forno não muito alto – 160° C, aproximadamente -, numa forma com o azeite de oliva (ou, como na minha casa, na grelha). Uma vez tenros e cozidos, deixar esfriar um pouco para poder manipular. → Para fazer o recheio, molhe o pão amanhecido no leite e deixe descansar uns 15 minutos até que fique macio, quebre um pouco com um garfo, acrescente a salsinha e o queijo, tempere com pimenta do reino e o alho picado. Se quiser, acrescente noz moscada ou tomilho fresco. → Com uma colher, coloque aproximadamente uma colher de sopa de recheio dentro de cada metade do tomate. → Voltar ao forno bem quente ou de novo à grelha, agora um pouco mais quente, por 10 minutos até dourar e ficar crocante na superfície. E pronto. → Pode servi-los com peixe assado, com uma fatia de um bom queijo e uma salada verde, com uma carne ou frango assado, sozinhos, com coalhada fresca e manjeriço... Eu, particularmente, gosto de comer eles frios no dia seguinte.

✱

Minha avó chama Delia Adela Dora Coacci de Polverari e cozinha muito, mas muito bem, minha Mamina.



## filé mignon da praia

Uns anos atrás, tive umas das melhores férias da minha vida, dessas que juntam amores e amigos, muita risada, muito espumante e longas conversas. Em uma dessas noites, acendemos a grelha e cada um de nós fez uma coisa: Germán fez o molho, a Gabi a carne e eu o acompanhamento. Ficou isto aqui: Filé mignon marinado em Salmoriglio, purê de abóbora com gengibre, cebolas e tomates assados com limão siciliano.

### **Para a marinada (o Salmoriglio)**

- 3 colheres de sopa de tomilho fresco em folhas
- Raspas de 2 limões sicilianos
- Pepperoncino (pouco)
- 5 colheres de sopa azeite de oliva
- 1 dente de alho picado

→ Misturar tudo num pilão ou na faca sobre uma tábua de madeira. → Temperar o filé mignon (também

pode ser outra carne, como maminha ou fraldinha) com sal, pimenta do reino e a marinada. Pode fazer com até um dia de antecedência, e quanto mais marinada você colocar, melhor!

### **Para o purê de abóboras com gengibre e alho**

→ Cortar gomos de abóbora sem casca, colocar numa panela, temperar com sal e pimenta, acrescentar gengibre descascado em lascas finas, alho descascado, azeite de oliva extra-virgem um pouco de água e um pouco de leite e cozinhar com a panela tampada até a abóbora ficar tenra. → Retirar a tampa e cozinhar até reduzir a água, a abóbora vai ficar sequinha, dourando um pouco e concentrando mais o sabor. (Para isso, não coloque muito líquido na primeira vez, apenas o suficiente para cobrir a abóbora.) → Uma vez tudo cozido, amasse junto com o gengibre e os alhos. Se necessário, acrescente manteiga e um pouco de leite quente. → Tempere com sal, pimenta e noz moscada.

### **Para os tomates assados com cebolas e limão**

→ Cortar os tomates e as cebolas em gomos, e o limão siciliano em finas fatias. Colocar numa forma que possa ir ao forno. Temperar com os dentes de alho descascados, folhas de louro fresco, azeite de oliva, sal

fino, pimenta do reino e açúcar. Cozinhar no forno alto durante 25 minutos, para os vegetais ficarem tenros e bem dourados.

### **Para servir**

→ Cozinhar o filé mignon na grelha, ou no forno, até que fique no ponto desejado. Uma boa fórmula de tempo-ponto-temperatura que eu gosto bastante de usar, é cozinhar a carne por aproximadamente 15 minutos/kg, num forno pré-aquecido a 200° C, desligar o forno, abrir a porta e deixar a carne descansar mais uns 15 minutos/kg. Mais ou menos com esses tempos e temperaturas, uma carne media de 1.5 kg estará pronta em 20 minutos de forno e 15 a 20 minutos de descanso, ficando bem rosada. Se a preferência for pela carne mais mal passada, cozinhar somente 10 minutos/kg, mas respeitar os 15 de descanso num lugar quentinho. → Fatiar a carne fina, reservar os sucos do cozimento e usar como molho. → Servir com as verduras bem douradas e o purê de abóbora.

※

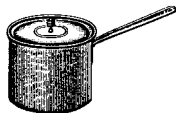
### **Dicas**

Os tempos dependem não somente do peso em quilos, mas também do tamanho da peça. Observem que se o filé, por exemplo, é muito fino, vai demo-

rar bem menos que uma peça de 1 kg mais gordinha e alta. Eu recomendo comprar um simples e barato termômetro para carnes, e tomar a temperatura da peça para não ter dúvidas.

### **Um guia básico seria:**

Mal passada	entre 48° e 50° C
Ponto para mal	entre 52° e 56° C
Ao ponto	entre 58° e 60° C
Ponto para “mais”	62° a 66° C
Bem passado	acima de 68° C



---

---

## *caldo de frango + bonus track*

---

---

(Por que não tem coisa melhor do que ter em casa um caldo de frango feliz caseiro, bom, gostoso, que pode ficar na geladeira ou congelado, para fazer um milhão de receitas.)

Esta receita de caldo de frango, que eu faço há mais ou menos 10 anos, é realmente assim bem boa. E mais que um caldo de frango, é uma refeição completa aonde o que sobra é o caldo de frango. Enquanto muitas receitas fazem o caldo de frango com ossos, eu gosto de fazer o caldo de frango com... frango, e o resultado, é um cozido supersuculento de frango delicioso, que gosto de servir com salsa verde, pão caseiro torrado, um fio de azeite de oliva e uma salada de folhas de rúculas apimentadas. Ou seja, um luxo.

E como o mais importante desta receita é o frango, recomendo muito que procurem o melhor frango que consigam achar. Um que tenha tido uma vida

digna, ciscando e comendo solto e à vontade, curtindo suas penas na luz do sol, preocupado somente por achar aquela minhoca escorregadia e gosmentada... e dormindo no sereno da lua.

Hoje em dia, existem algumas boas opções (depois eu conto onde compro o meu). Para um jantar completo que sirva de 4 a 6 famintos mais um monte de caldo suculento e perfumado de sobra, necessitamos:

### **Ingredientes da primeira parte**

- 1 frango inteiro (sem a penas, óbvio) sem os miúdos de preferência, com pés e pescoço
- 1 colher de sobremesa de sal grosso
- 1 colher de sobremesa de grãos de pimenta do reino
- 1 cabeça de alho inteira, cortada ao meio
- 2 folhas de louro fresco
- 6 litros de água (Se a sua água da torneira não é água de beber, também não é água de fazer caldo, use do filtro.)

### **Ingredientes da segunda parte**

- 1 bouquet garnie feito com 4 ou 5 talhos de salsa
- 3 talos de tomilho
- 1 talo de alecrim
- 6 ou 7 folhas de sálvia
- 3 cenouras descascadas cortadas em bastões

- 4 cebolas brancas, descascadas e cortadas em quartos ou sextos partindo da ponta em direção à raiz
- 1 alho-porro grande, cortado em peças de 3 cm (aproximadamente)
- 4 ou 5 talos de salsa sem as folhas (as folhas do salsa deixam o caldo escuro)
- 200 g de bacon cortado em peças de 50 g (aproximadamente)

→ Lavar e secar o frango, conservar o pescoço e os pés. Se tiver muita gordura branca, retire-a. → Colocar o frango numa panela, de preferência mais alta que larga. → Juntar o restante dos ingredientes da primeira parte, cobrir com água, e levar ao fogo alto até ferver. → Manter fervendo por 5 minutos. → Reduzir o fogo e retirar com uma concha a espuma branca que apareceu. Descarte-a. → Agregar todos os outros ingredientes. → Cozinhar a fogo baixo, mas com fervor constante (pequenas borbulhas na borda da panela) por aproximadamente 3 horas. → Após esse tempo, retirar com muito cuidado o frango, que estará desmanchando por completo, mas, se tomamos o cuidado de que o fervor seja baixo o tempo inteiro, o frango estará desmanchando, porém, inteiro. Retirá-lo com uma peneira ou escumadeira grande, com muita atenção. Se o caldo ainda não está com o sabor desejado, continue fervendo e re-

duzindo até que você goste do sabor. Se não, desligue a panela e deixe esfriar. → Coloque o frango numa travessa bonita, coloque ao redor algumas cebolas e cenouras que acompanharam o cozimento. → Tempere com sal marinho e azeite de oliva extra-virgem. → Coloque-o no centro da mesa, rodeado de um bowl grande de salada de rúcula, temperada com balsâmico de boa qualidade, pimenta do reino e azeite de oliva, uma cesta de um bom pão bem torrado e um bowl lindo de aromática salsa verde.

✱

E sejam todos felizes.





## salsa verde

Deve ter por aí umas docientasquarentaecincomilquinhas receitas de salsa verde. Esta aqui é somente mais uma. Basicamente, é uma mistura de: salsinha, hortelã, manjericão (ou não), alcaparras, alho (ou não), aliche (ou não), mostarda de dijon (ou não), azeite de oliva, vinagre de jerez, ou um bom vinagre de vinho tinto ou suco de limão siciliano, pimenta do reino, raiz forte (ou não), dill (ou não), outras coisas (ou não), enfim... verde.

### **A minha receita**

- ½ xícara de folhas de manjericão
- 1 xícara de folhas de salsinha
- ½ xícara de folhas de hortelã
- 1 dente de alho (sem o centro)
- 1 colher de chá de alcaparras lavadas (boas, por favor)
- zest (a casca ralada sem a parte branca) de 1 limão siciliano
- 1 filé de aliche (o melhor que achar, por favor)

- ½ xícara de azeite de oliva extra-virgem
- ½ colher de chá de raiz forte (opcional)
- pimenta do reino
- 1 colher de chá de mostarda de Dijon de boa qualidade

→ Lavar e secar as folhas, colocar na tábua e picar na faca. → Cortar também o alho e as alcaparras, acrescentar a raspas do limão siciliano, picar o filé de aliche em pedacos bem pequenos e misturar com os outros ingredientes. Se você achar que ele ficou muito durinho e não tem consistência de molho, acrescente umas colheres do caldo ou simplesmente de água.

✱

Experimente também com batatas assadas com casca bem quentes, ou com uns ovos cozidos com a gema quase mole, ou com peixe assado, ou com a receita de filé mignon da praia, ou, olha só que bom, com uma massa cozida que, assim que sai da água, você joga num bowl com salsa verde, manteiga e muito queijo parmesão.

Que tal ?



---

---

## *minestra de farro*

---

---

Uma das coisas que eu mais amo cozinhar e comer no mundo é sopa. Não como a Mafalda, eu acho que um sopão é a melhor forma de abraço quente e apertado que alguém possa nos dar num dia frio, é dizer “te amo, e quero cuidar de você” em maiúsculas.

Eu tenho uma mãe emprestada, que cuida de mim todos dos dias há uns 6 ou 7 anos, e faz os melhores sopões do mundo, minha linda Isabel. Obrigada Bel, por tantos anos de amor em forma de sopa. Mas esta receita aqui não é dela, é minha, ou melhor, é de qualquer mãe italiana mais para o lado da Toscana...

O farro é um cereal, um grão, primo do trigo. Como tem muita coisa dita sobre ele, muita informação certa e outras nem tanto, e muito nome em latim científico, prefiro somente falar que é um grão primo do trigo. Vai que aparecem amanhã os puristas chatos de sempre falando no Twitter, por exemplo, que eu não sei o que é o farro.

Farro, vende no Santa Luzia, quando vende, e se não, dá para fazer a mesma minestra com trigo integral ou cevada, ou ainda com lentilhas....

### **Minestra di farro para muitos abraços**

- 2 xícaras de feijão branco (ou rajado, ou fradinho) sal marinho
- 2 cebolas brancas médias
- 2 cenouras médias
- 2 talos de salsão, somente a parte branca sem as folhas
- 100 g de panceta ou bacon
- 4 colheres de azeite de oliva extra-virgem
- 1 tomate fresco bem maduro e doce picado grosso
- 2 xícaras de farro
- caldo de frango quanto basta
- 1 galho de tomilho ou alecrim tenro e fresco
- 30 g de funghi porcini ou alguns cogumelos frescos ou secos
- 3 folhas de sálvia
- 1 folha de louro fresca (eu não gosto do louro seco... acho que tem cheiro de armário)

### **Para finalizar**

- folhas de espinafre, acelga, salsinha, brócolis ou couve
  - pimenta do reino
  - muito queijo parmesão
  - azeite de oliva extra-virgem
- (e: um prato fundo bonito; pão artesanal torrado; uma manta; um sofá; um bom filme; um cachorro ou vários gatos que se enrolem nos nossos pés.; alguém que fique segurando a mão que não está com a colher.)

→ Cortar os vegetais e o bacon em cubinhos pequenos, pequenos mesmo, picadinhos ah... → Deixar de molho o feijão branco na noite anterior. → Cozinhá-lo junto com a folha de louro e sem sal até que fiquem tenros. → Numa panela de fundo grosso, cozinhar a panceta ou o bacon no azeite de oliva por alguns minutos, acrescentar os vegetais e cozinhar lentamente em fogo brando, com carinho para que os vegetais fiquem tenros e transparentes. Juntar o funghi porcini hidratado e picado (reservar a água para misturar na receita junto com o caldo). Colocar os tomates e manter o cozimento por mais alguns minutos em fogo brando. → Acrescentar o farro, cozinhar ainda por mais alguns minutos. Cobrir com o caldo de frango quente e a água que você usou para hidratar o funghi, se tiver usado. Misturar também as ervas frescas e deixar cozinhar lentamente por 20 minutos, acrescentar o feijão branco e cozinhar por mais 20 minutos. → Temperar com sal e pimenta. → Antes de servir, coloque dentro da panela as folhas verdes escolhidas cortadas em juliana ou inteiras, se forem pequenas. → Coloque em bowls ou pratos fundos aquecidos, sirva com um fio gordo de azeite extra-virgem, muito queijo parmesão ralado e pimenta do reino a gosto.



---

---

*gratín de abóbora  
com mascarpone  
e limão siciliano*

---

---

Essa guarnição entra e sai muitas vezes do cardápio do Arturito, eu tenho certa atração particular por pratos que me lembrem comida de mãe, comida de casa, comida que acolhe.

→ Compre uma linda abóbora Kabochã madura, (repare na cor da casca e no som ao bater na casca, ele deve ser oco). → Corte a abóbora ao meio (peça ajuda para alguém com muita força, elas têm tendência a serem duras, muito duras!). Você vai ficar aí com duas metades de abóbora sobre a mesa da sua cozinha olhando para você, cheias de sementes. → Pegue uma colher de sopa e tire as sementes com cuidado (você pode se dar ao trabalho maravilhosamente sustentável de lavar, secar e torrar as se-

mentes). → Coloque uma colher de azeite de oliva dentro de cada metade da abóbora, uma pitada de sal e outra de açúcar. Embrulhe com papel alumínio e coloque dentro do seu forno pré-aquecido a uns 180° C até que fique tenra ao espetá-la com um garfo. (Não vou lhe mentir, vai demorar séculos. Na verdade, nós fazemos aqui isso no forno a lenha, como a temperatura do forno a lenha é muito alta, as abóboras ficam prontas em aproximadamente uma hora. Na sua casa, num forno normal, pode demorar umas duas... ou mais...)

※

Uma outra opção bem boa, é assar as abóboras médias diretamente na brasa da grelha. Ou, na menos romântica das hipóteses, cortar a abóbora em quartos e ferver numa panela com pouca água, sal e uma pitada de açúcar até ficar tenra.

Seja qual for a forma escolhida, o que você precisa é, uma vez a abóbora estando tenra, fazer um purê. Lindo. Fofinho. Mas somente da abóbora, não acrescente mais nada, ainda.

Pronto, agora, para 4 xícaras de purê (aproximadamente, é isso que vai lhe render uma abóbora gordinha inteira).

### **Temperar com:**

- *pimenta do reino*
- *noz moscada ralada*
- *1 xícara de queijo mascarpone*
- *½ xícara de queijo parmesão*
- *½ xícara de creme de leite fresco*
- *Raspas de 1 limão siciliano (de preferência, feitas com microplane \*)*

*\* Microplane, sem especificações técnicas, é um tipo de ralador que tem uma lâmina especial, que rala super bem. Você pode comprar em lojas de cozinha chiques.*

→ Misturar, experimentar, verificar o tempero, acrescentar mais sal ou limão, se achar necessário.  
→ Antes de servir, coloque o purê numa forma para assar, polvilhe a superfície com farelo de pão, migalhas de pão ou farinha de rosca, queijo parmesão ralado e uns pedacinhos minúsculos de manteiga (e uma pitada pequena de açúcar mascavo) e leve ao forno quente até esquentar o purê, dourar e caramelizar levemente a superfície.

※

Depois, me liga e me conta.



## *bolo qualquer coisa*

A receita deste bolo é da mãe de uma cozinheira que trabalhou comigo há muitos anos. É um desses bolos que dá para fazer a qualquer hora, com qualquer coisa e em 20 minutos. Sempre dá certo, sempre fica bonito e qualquer um pode fazer. Ou seja, perfeito.

A base é extremamente simples, mas o legal é a quantidade de coisas que dá para colocar por cima, então, dá para fingir que você sabe fazer umas 340 receitas de bolo diferentes. Ou seja, perfeito mesmo.

### **Para o bolo:**

- 200 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 200 g de farinha de trigo comum
- 200 g de açúcar comum
- 3 ovos de galinha feliz
- 1 colher de chá de pó royal

### **O perfume pode ser:**

*essência de baunilha  
ou raspas de laranja  
ou raspas de limão  
ou cointreau  
ou whisky  
ou amaretto  
ou malibu  
ou cognac  
ou café forte*

### **A cobertura pode ser:**

*bananas com canela  
e açúcar mascavo  
ou nozes, manteiga e açúcar  
ou pedaços de chocolate, geleia de laranja e amêndoas  
ou ameixas muito maduras, açúcar e manteiga  
ou maçãs com açúcar e canela  
ou goiabada e queijo de cabra  
ou pêssegos frescos, manteiga e açúcar  
ou gomos de limão siciliano, alecrim fresco, manteiga e mel  
ou manteiga, açúcar e canela  
ou figos cortados em gomos muito maduros, alecrim, manteiga e açúcar mascavo  
ou peras cozidas com açúcar e baunilha, mel, tomilho, cognac  
ou, ou, ou ...*

→ Bater a manteiga com o açúcar em batedeira elétrica, ou à mão, até que fique bem cremoso e branquinho. → Acrescentar a farinha peneirada com pó royal intercalando com os ovos (um a um). → Misturar bonito, lentamente, sem força. → Agregar o perfume escolhido. → Preparar uma forma de bolo de 28 cm de fundo falso com manteiga e farinha. → Pré-aquecer o forno a 180° C. → Coloque a mistura na forma e acrescente por cima, de forma bonita, a cobertura escolhida. → Cozinhar por aproximadamente 25 a 35 minutos, dependendo do tipo de cobertura escolhida, as mais úmidas podem demorar mais um pouquinho. → Retirar do forno, deixar esfriar. Servir.



---

---

### *pound cake de limão siciliano*

---

---

Uma tarde de inverno, das minhas tardes bastante solitárias dos meus anos bastante solitários em São Paulo, enquanto lia um livro da Elizabeth David, em que ela relatava sobre um chá da tarde na Inglaterra com pound cake de limão e uma xícara de Earl Grey, me deixei levar por essa imagem. E a sensação que essa imagem me trouxe, fez eu me sentir menos sozinha, me fez tão bem...

O perfume do bolo de limão saindo do forno e o esfumegante cheiro de chá preto e bergamotas numa linda xícara de porcelana inglesa, numa linda mesa, num lugar bonito e com pessoas que se amavam. Senti que se fosse para cozinha e o fizesse, talvez, aparecesse alguém com quem o compartilhar, sei lá... talvez, o irresistível perfume... Eu fiz o pound cake essa tarde, nesse dia, não apareceu ninguém, só o Romeo, meu gato, que voltou pela janela de cozinha. Mas depois, com o tempo, apa-

receram sim, foram aparecendo e hoje tenho muitas pessoas queridas com quem compartilhar um perfumado bolo de limão.

Me faz lembrar da frase do filme *Field of dreams*... “If you build it he will come.” (nada cult, mas bonito, vai?) Eu sempre acho que é melhor ser quem dá o primeiro passo...

### **Ingredientes**

- 150 g de farinha de trigo comum
- 1 colher de café de pó royal
- 3 ovos grandes de galinha feliz
- 200 g de açúcar comum
- ½ de colher de café de sal fino
- raspas de 1 e ½ limão siciliano
- 90 g de creme de leite fresco
- 90 g de manteiga derretida e fria

→ Se tiver uma batedeira elétrica, tudo fica mais fácil. → Bater os ovos por 5 minutos até que fiquem espumosos, acrescentar o açúcar e o sal e bater por mais 5 minutos. → Juntar agora a farinha peneirada com o bicarbonato, intercalando com o creme de leite e as raspas. → Agregar a manteiga por último. → Colocar numa forma com manteiga e farinha, cozinhar em forno quente, 180° C, por aproxima-

damente 35 a 40 minutos. → Uma vez frio, pode polvilhar com açúcar de confeitiro, ou, para uma tarde realmente luxuosa, servir com um bowl cheio de um sedoso Lemon Curd.

### **Para o Curd de limão siciliano**

- 250 ml de suco de limão siciliano
- 140 g de gemas (7 gemas)
- 160 g de ovos (3 ovos)
- 150 g de açúcar
- 150 g de manteiga sem sal, bem fria e cortada em cubos
- raspas de 1 limão siciliano

→ Numa panela, misturar todos os ingredientes menos a manteiga. → Levar a fogo médio mexendo sempre com o fuet (batedor de arame) até a mistura ficar densa e brilhante, uns segundos antes de ferver. (Cuidado, fazer lemon curd não é para iniciantes... pode virar lemon omelette.) → Retirar do fogo e acrescentar a manteiga aos poucos, mexendo constantemente com a colher de pau até a mistura ficar lisa, cremosa e bem brilhante. → Esfriar na geladeira.



---

## Doce de leite caseiro

(do Julia Cocina)

---

Devo ter feito doce de leite umas três vezes por semana, ao longo de sete anos, todas as semanas, todos os meses, entre 1999 e 2006.

Então, fazendo uma conta rápida, devo ter cozinhado paneladas de doce de leite umas 1.008 vezes.

Se cada receita levava mais ou menos 10 litros de leite, eu já fiz então uns 10 mil litros de leite virar doce de leite.

Seguindo com as contas, se uma vaca, mais ou menos alegre e mais ou menos peituda, dá uns 40 litros de leite por dia, foram necessários 252 dias de vacas alegres e peitudas para produzir leite suficiente para fazer grande parte do doce de leite que já fiz na minha vida.

Haja tetas.

### Ingredientes

- 2 litros de leite integral (se possível, usem *Leitíssimo*)
  - 700 g de açúcar comum
  - 300 g de glucose
  - ½ fava de baunilha de verdade
  - ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- (Sinceramente, pode ser feito sem glucose. Só acrescente mais 300 g de açúcar e complete então 1 kg.)

→ Pegue uma boa panela, de fundo grosso, pesada, ou de aço inox. → Misture fora do fogo todos os ingredientes e mexa levemente com o fuet ou uma colher de pau. (Se fizer com glucose, acrescente o bicarbonato só depois da primeira hora de cozimento.)

✱

### Dica

Coloque um pequeno pires de café invertido no fundo da panela. O pires no fundo da panela vai se mexer lenta e constantemente enquanto tiver movimento do líquido que está fervendo. Ao se mexer, ele evita que o doce de leite grude no fundo da panela. Uma genialidade sem igual, que vai saber quem inventou.

✱

→ Leve a panela a fogo médio até ferver, abaixe a chama à mais branda que você conseguir. Se



o seu fogão não fica muito brando, então, coloque alguma coisa entre a panela e a boca do fogão para separar a panela do fogo e conseguir garantir um fervor baixinho e constante. → Cozinhe por aproximadamente 4 a 5 horas, ou até atingir o ponto desejado.

✱

Já te conto, fica delicioso, escuro e beem brilhante (isso por causa do bicarbonato), mas não vai ficar espesso como o industrial, pois os industriais têm espessantes que este aqui não tem. Então, ele é mais líquido mesmo. (Acho que essa receita de doce de leite já foi tão criticada quanto elogiada, já ouvi dizer mais de uma vez “isso aqui não é doce de leite, viu?”). Pode ser, sei lá, talvez não seja... Peu importe. É um doce feito de leite com muito açúcar, muito tempo, muito amor, e um sabor incrível.

FIM

## ONDE, COMO E QUANDO

---

→ **O frango** que eu uso é Label Rouge criado solto e quem o produz é o Dr. Evandro e a sua esposa Mônica. Tel.: 11 9612-0480.

→ **As carnes** que nos usamos são argentinas ou da Bonsmara Beef. As argentinas, se compra na Argentina. As Bonsmara Beef, liga para o Clovis. Tel.: 11 3071-2008.

→ **Os ovos** que nós usamos são Yamagushi, se compra nos bons mercados.

✱

Qualquer outra dúvida, escreva para:  
restaurante.arturito@uol.com.br.



