

Natal além do Perú



Há quem não ame Perú... E também os que participam de mais de uma ou duas comemorações e acabam comendo Perú e Tender por 4 dias seguidos sem falar os dias das “sobras” que duram as vezes uma semana...



Como também não amo Perú acabei tornando uma tradição em casa fazemos um Bacalhau e um Frango no Capricho (assim mesmo com F e C maiúsculo) para que todos ficassem satisfeitos – pois comem igualmente com os outros acompanhamentos de Natal.

A vontade por conta da casa – não pode faltar a farofa, as frutas em calda (acompanhando um e/ou outro), um belo arroz com passas e/ou amêndoas, uma maionese diferente, nozes e até mesmo castanhas para quem gosta...

Acha difícil emplacar? Nem tanto. Até porque com essa crise, o frango, bem mais em conta compensa o preço do bacalhau, literalmente mais salgado. (Desculpem, não dava para perder o trocadilho)...



A favor do Frango – carne que andou relegada a segundo plano, hoje anda em alta e subiu no conceito dos chefs e é super saudável – basta retirar a pele que tem muito colesterol

Mas a carne em si é magra e cheia de nutrientes: além das Vitaminas do complexo B – B2, B12 e B6 tem também Vitamina C, um poderoso estimulante muscular que protege a pele. Ou seja ela ajuda a evitar a flacidez...

Versátil no Tempero – uma das grandes vantagens do frango é que é possível usar nele quase tudo dá para marinar... no vinho, limão, laranja, mel, cerveja... (o na cerveja é um dos meus preferidos).

Finalize com ervas da sua preferência (mas o alecrim sempre faz sucesso com laranja) e deixe marinando no tempero por pelo menos uma hora (o ideal mesmo é desde a véspera) para depois levar ao forno sem pressa: uma hora pelo menos e depois mais 40 minutos para corar...

Ok, sabemos que a sobrecoxa e coxa são mais macias e muito disputadas, mas nem por isso vamos deixar de fazer um bifeinho

de Filé de Peito de frango pra galera. O segredo? Selar na frigideira bem quente pré temperado com sal e alho. Sem apertar para “amaciar” – assim mantem no file o suco da carne e evita que resseque..