

AMANDA HESSER & MERRILL STUBBS

FOOD52

---

MENU PARA A  
SEMANA

---

Receitas e cardápios  
para agilizar a sua cozinha

FOTOGRAFIAS

JAMES RANSOM

TRADUÇÃO

LÍGIA AZEVEDO



---

COMPANHIA DE MESA

# Sumário

---

Introdução 1

## A PRIMAVERA DA MERRILL

---

### A SEMANA ADIANTE 11

*merguez de cordeiro, espargos, ervilha-torta, folhas de ervilha, hana-nirá, limão-siciliano em conserva, ricota, cookie de aveia*

Salada de ervilha-torta, folhas e espargos com creme de limão-siciliano em conserva e *merguez* 14

Aspargo assado do Jonathan 15

Salada verde com ervilha-torta, espargos assados, ricota e amêndoas torradas 15

*Merguez de cordeiro* 16

*Orecchiette com merguez e hana-nirá* 19

Sanduíche de *merguez* com folhas *baby*, queijo de cabra e azeitona verde 19

Manteiga de *hana-nirá* 20

Ovos verdes 20

Torrada de ricota 20

Cookie crocante de aveia 23

### A SEMANA ADIANTE 25

*salmão assado, fritada, ervilha, escarola, espargos, batata assada, maionese de ervas, vinagrete simples, ruibarbo, bolacha*

Bolacha multiúso 28

Bolacha com fritada, maionese de ervas e pimenta 28

Fritada com ervilha, folhas verdes e ricota 31

O melhor vinagrete de vinho tinto 31

Salmão assado com maionese de ervas 32

Bolinho de compota de ruibarbo 35

Torrada de chocolate 35

## A PRIMAVERA DA AMANDA

---

### A SEMANA ADIANTE 39

*nuggets caseiros, batata, espargos, alho, limão-siciliano, ruibarbo*

Molho de alho assado da Roberta 42

Salada de frango com abacate e limão-siciliano 42

*Nuggets caseiros* 45

Sanduíche de *nuggets* com picles e molho especial 45

Brandade 46

Panqueca de brandade 46

Macarrão ao limão-siciliano com espargos 49

Torrada com queijo de minas e espargos 49

Salada de espargos e abacate com parmesão 49

Batata assada do Tad 50

Legumes sortidos 50

*Galette de ruibarbo* 53

Ruibarbo assado com mexerica e cardamomo 53

### A SEMANA ADIANTE 55

*fraldinha, trigo, nabo, folhas de alho, charmoula, limão-siciliano em conserva, schlumpf*

Aspargos mexidos 58

Salada de grãos com espargos, nabo, queijo feta e molho de limão-siciliano em conserva 61

Legumes com ricota e folhas de alho 61

Filé de frango com *charmoula* e limão-siciliano em conserva 62

Fraldinha e *charmoula* na vianinha 62

*Quesadilla* ao pesto de folhas de alho 65

*Schlumpf* 66

Sorvete de chocolate com *croûtons* de brioche, amêndoas e sal 66

## O VERÃO DA AMANDA

---

### A SEMANA ADIANTE 71

*wraps de peixe, arroz jasmim, tomate-cereja estourado, cebola em conserva, pêssego picante, blueberry*

Limonada com manjericão 75

Tomate-cereja estourado 76

Salada de arroz jasmim com tomate-cereja estourado, atum, azeitona e alcaparra 76

Sanduíche de tomate-cereja estourado 76

Salada de pêssego picante 79

Presunto cru enrolado no pêssego picante 79

Salada tailandesa de carne 80

Salada de carne e abacate com arroz frito e castanha-de-caju 82

Sanduíche tailandês com carne, abacate, coentro e cebola em conserva 82

Sanduíche de carne com cebola em conserva, tomate-cereja estourado e folhas verdes picantes 82

Arroz jasmim por tentativa e erro 83

Arroz de forno simples da Merrill 83

*Wraps de peixe* 85

Cebola em conserva 86

*Penne* com tomate-cereja estourado e milho 88

Raspadinha de *blueberry* 91

### A SEMANA ADIANTE 93

**atum escaldado, cuscuz, romesco, pimentão no azeite, manteiga dourada, ameixa**

Salada de lula grelhada com limão, alcaparra e cuscuz 96

Torrada com maionese de páprica defumada 96

Salada de cuscuz com abobrinha, pistache e queijo feta 99

Tomate à *noisette* 99

Salada de cuscuz com abobrinha, pistache e atum escaldado 99

Atum escaldado 100

Sanduíche de salada de atum com molho romesco 100

Pimentão no azeite 103

Salada de atum com pimentão e maionese de páprica defumada 103

Macarrão de verão 104

Costeleta de porco ao molho romesco 107

Ovos ao molho romesco 107

Torta de ameixa 109

## O VERÃO DA MERRILL

---

### A SEMANA ADIANTE 113

*carne, camarão grelhado, farro, cogumelo, rúcula, pesto de folhas de alho, rabanete, morango, suspiro*

*Spritzer* de vinho rosé e morango 116

*Smoothie* de morango com iogurte e mel 116

Salada de farro com cogumelo assado e parmesão 119

Bisteca com rúcula, limão-siciliano e parmesão 120

Tigelinha de grãos e carne 121

Manteiga de *sriracha* e limão 121

*Bruschetta* de rabanete e abacate com manteiga de *sriracha* e limão 121

*Tartine* de rabanete e homus 121

Camarão grelhado com rúcula e pesto de folhas de alho 123

Salada de farro com camarão, rabanete e pesto 124

Torrada com pesto 124

Macarrão com atum e pesto 124

Torrada de abacate com pesto, bacon e ovo poché 124

Bagunça sofisticada 126

Biscoito de suspiro 126

### A SEMANA ADIANTE 129

**caranguejo, almôndega, macarrão, tomate, abobrinha, vagem, abacate, manjericão, melancia, pêssego, sorvete de amora**

Melancionada 133

Salada de caranguejo e abacate 134

Torrada de caranguejo 134

Sanduíche de abacate, caranguejo, alcaparra e tomate-cereja estourado 134

Almôndega com tomate e abobrinha 136

Sanduíche de almôndega com mozarela e manjericão 136

Molho de tomate rápido 137

Vagem cozida 137

Macarrão com alho, tomate, manjericão e brie 138

Meu sanduíche de tomate favorito 138

Sorvete de amora com gotas de chocolate 141

## O OUTONO DA MERRILL

---

### A SEMANA ADIANTE 145

**ragu de linguiça, frango, abobrinha, batata-doce, macarrão, maçã**

- Frango rosé 148  
Abobrinha assada com molho apimentado de hortelã 151  
Salada quente de frango 152  
Batata cozida 152  
Macarrão ao forno com ragu de linguiça 155  
Batata-doce assada com ragu de linguiça 155  
Bolo de purê de maçã com cobertura 156  
Purê de maçã assada 156  
Purê de maçã 156

### A SEMANA ADIANTE 159

**porco, grão-de-bico, couve-flor, brócolis, cevada, confit de cebola, caqui, bolo inglês**

- Sopa de brócolis, limão-siciliano e parmesão 162  
Paleta suína assada durante a noite 165  
Salada de cevada com caqui, *confit* de cebola e queijo 166  
Vinagrete de *confit* de cebola 166  
Couve-flor apimentada 169  
*Bucatini* com couve-flor, pecorino, pimenta e farinha de rosca 169  
Escarola, couve-flor apimentada e grão-de-bico com vinagrete de *confit* de cebola 169  
Grão-de-bico refogado com aipo 170  
Bolo inglês de açúcar mascavo com chantili 173

## O OUTONO DA AMANDA

---

### A SEMANA ADIANTE 177

**costela, penne, erva-doce, tomate, ameixa, chocolate**

- Creme de tomate assado 181  
Queijo quente com bacon da mamãe 182  
Salada de ovo 182  
Frango de frigideira 184  
Salada de frango com erva-doce e amêndoas defumadas 185  
Erva-doce refogada 185  
Sanduíche de salada de frango 185  
Salada de erva-doce e salame 185  
Costela bovina ao vinho tinto 187  
Purê de abóbora 188  
Bolo de chocolate com azeite 191  
Sorvete de menta com torrada de bolo e chantili 191  
Ameixa e espuma de canela 191

### A SEMANA ADIANTE 193

**cordeiro, nhoque de ricota, couve cremosa, molho verde, raiz-forte, baunilha**

- Paleta de cordeiro fatiada 196  
Couve-de-bruxelas assada 196  
Salada de couve-de-bruxelas com *pinoli* e uva-passa 196  
Salada de cordeiro com raiz-forte, agrião e aipo 198  
Vinagrete cremoso de mostarda 198  
Molho verde 198  
Sanduíche de cordeiro com couve e molho verde 198  
Couve cremosa 199  
Nhoque de ricota com couve cremosa 199  
Nhoque de ricota 200  
Nhoque com manteiga, sálvia, couve-de-bruxelas e *pinoli* 200  
Arroz tostado 203  
Arroz tostado com couve cremosa e ovo frito 203  
Cookie de baunilha com especiarias e gotas de chocolate (vegano!) 204

## O INVERNO DA AMANDA

---

### A SEMANA ADIANTE 209

**rabada, mingau de arroz, couve-de-bruxelas, folhas de mostarda, coco, mel**

*Jook* turbinado com folhas de mostarda 213

*Jook* com ovo frito 213

Rabada 214

Picadinho de rabada na torrada 216

Farro 216

Farro com folhas de mostarda, amêndoas, groselha e lascas de queijo 217

Sanduíche de presunto cru com manteiga e salada 217

Salada de couve-de-bruxelas com molho de aliche 219

Salada de farro e couve-de-bruxelas 219

Salada de couve-de-bruxelas com molho de aliche e ovo cozido com iogurte grego 219

Barrinha de coco dos sonhos 220

Sanduíche de cookie de gengibre com sorvete de chocolate 220

Sorvete de chocolate com mel apimentado e cereja ao marasquino 220

### A SEMANA ADIANTE 223

**porco, molho à bolonhesa, polenta, ervas, verduras ao alho, laranja-sanguínea, chocolate**

Salada de laranja-sanguínea 227

Salada de abacate e laranja-sanguínea 227

*Porchetta* da Luciana 228

Molho à bolonhesa 231

Batata-bolinha crocante 231

Polenta assada 232

Verduras ao alho 235

Salada de espinafre, *pancetta*, ovo e *croûtons* 235

Sanduíche de *porchetta*, cebola em conserva e verduras ao alho 235

Musse de chocolate com alecrim 236

Sorvete de café com marshmallow tostado 236

## O INVERNO DA MERRILL

---

### A SEMANA ADIANTE 241

**ensopado, abóbora, purê, pastinaca, massa folhada, chocolate, menta, drinques**

Enroladinhos com pecorino e raiz-forte 244

*Sherry Temple* 245

*Shirley Temple* 245

Ensopado de carne ao vinho tinto com pastinaca e cenoura 247

Creme de abóbora com xerez 248

Purê de batata e pastinaca com *sour cream* 251

Bolinho de batata e pastinaca 251

Cookie de chocolate com farinha de amêndoas e cereja 252

Sorvete de menta festivo 252

### A SEMANA ADIANTE 257

**taco de porco, peixe, arroz, feijão, sopa, repolho, pimenta, gengibre, grapefruit, sorvete de limão**

Salada de repolho e rabinete 258

Peixe no papelote 259

Salpicão de peixe 260

Lámen com peixe, gengibre, coentro, pimenta e limão 260

Taco de porco de panela 263

Feijão encorpado 264

Massa com *fagioli* 264

Arroz verde 266

Sorvete de limão 268

Grapefruit grelhada com limão 268

Xarope de gengibre 268

### MACARRÃO DE SEXTA À NOITE DO TAD 270

*Rotelle à arrabiata* 270

Macarrão com vodca 271

Macarrão com atum do Zuni 271

Agradecimentos 273

Índice remissivo 274



## INTRODUÇÃO

---

Você está voltando pra casa depois de um dia de trabalho e, de repente, se dá conta de que nem pensou no jantar. Tem só alface murcha e restos de frango na geladeira, e está tarde pra passar no mercado. Pra priorar, você ainda tem que ajudar as crianças com a lição de casa e lavar a roupa. O desânimo vem. Você se encontra nessa situação mais vezes do que gostaria.

Todos já passamos por isso.

Por causa do nosso trabalho, as pessoas sempre perguntam: “Você deve cozinhar o tempo todo, né?”.

“Na verdade, não”, respondemos. “Cozinhamos mais no fim de semana.”

Como mães e sócias em um negócio em expansão, temos muito pouco tempo para cozinhar durante a semana. Se queremos comer bem, precisamos planejar as compras e o preparo no fim de semana, tendo sempre em mente que o jantar em família não deve ser monótono.

Levamos anos trabalhando separadamente para descobrir como fazer isso. Cometemos erros. Pedimos pizza. Mas, com o tempo, os pequenos triunfos e a sabedoria adquirida com a experiência, fomos nos aperfeiçoando. Quando começamos a trabalhar neste livro, as ideias e as dicas começaram a surgir em ritmo acelerado, de forma que tudo se organizou rapidamente. Tínhamos descoberto algo e podíamos ajudar outras pessoas.

Foi assim que começamos:

**AMANDA:** Depois que os gêmeos nasceram, eu ia no sábado à feira e comprava o que tinha de bom. Aos domingos, cozinhava tudo, prometendo pensar em maneiras de combinar as coisas de um jeito gostoso durante a semana. O problema era que... Bom, na verdade os problemas eram muitos. Cozinheiros com pressa tendem a pegar o caminho mais fácil — então eu assava tudo. Nunca usava o peixe e a beterraba assados de um jeito criativo numa terça à noite. Meses depois, percebi que não apenas estava entediada mas também presa a uma rotina deprimente. O que me salvou foram as receitas — voltei a seguir os passos de outras pessoas.

Elas quebram o galho para dias corridos ou sem inspiração. É só seguir as instruções que você chega lá. Ao permitir que eu adentrasse a mente criativa de outras pessoas, as receitas revigoraram meu amor pela comida. Voltei a aprender, e os resultados foram surpreendentes e deliciosos. O único problema é que elas funcionam bem por uma noite, mas não a semana inteira.

Comecei a tentar combinar receitas para montar um cardápio semanal. Envolvi meu marido, Tad, nesse processo. Cozinhar juntos se tornou uma desculpa para conversar.

**MERRILL:** A ideia de planejar o cardápio antecipadamente é algo novo pra mim. Não faz muito tempo, eu ainda ia ao mercado na volta do trabalho e pegava um frango, macarrão ou o que me apetecesse para jantar com meu marido. *Steak au poivre* numa quarta-feira? Ótimo. Com purê e legumes *sauté*. Às dez da noite.

Então Clara chegou, seguida por Henry três anos depois, e tudo mudou. Não dava mais pra jantar a qualquer hora. Cardápios improvisados viraram coisa do passado (ou pelo menos do fim de semana), e de repente a quantidade de comida necessária para manter todo mundo alimentado em casa se tornou intimidadora.

Embora eu nunca tivesse me afastado de receitas como fonte de inspiração, comecei a preferir as mais flexíveis, que podiam se adaptar a diferentes épocas do ano, ingredientes, métodos de preparo e rendimentos. Comecei a cozinhar nos fins de semana pensando em eficiência, sempre à procura de combinações e trocas bem-sucedidas.

AMANDA: Compusemos nosso menu semanal com os estilos (e vícios!) de cada uma. Merrill tinha uma porção de anotações soltas aqui e ali, e usava sobras do jantar no almoço, como frango assado e feijão. Eu ficava secretamente louca pela comida dela e roubava algumas ideias.

MERRILL: Amanda optava por cardápios semanais escritos meticulosamente à mão e planejados aos domingos (ela é virginiana), o que levava a inspiradas saladas de quinoa, trigo e couve-de-bruxelas com molho de anchova.

AMANDA: Nos nossos almoços ou no caminho para reuniões, falávamos sobre o que tínhamos feito e trocávamos dicas e receitas — como a ideia de Merrill de assar a paleta suína durante a noite (p. 165). Logo, estávamos influenciando uma à outra.

Percebemos que havia um ponto de vista comum e coerente quanto ao planejamento do jantar, consequência de nossa vida complexa. Finalmente — dã! —, nos demos conta de que esse era o livro que tínhamos que escrever juntas. Porque era um assunto extremamente importante para nós e porque tantas outras pessoas tinham que lidar com o mesmo desafio.

Aprendemos com nossos fracassos que o maior obstáculo para comer bem não é a preparação, mas a organização. Foi por isso que dividimos nosso livro por estação do ano e cardápio semanal e enchemos de táticas e instruções. Esse novo jeito de jantar vai mudar o transcorrer das suas semanas e melhorar sua vida.

Aquela ansiedade quanto ao que você vai fazer pro jantar depois do trabalho acabou. Quando chegar em casa, você já vai saber o que precisa ser feito, e assim terá mais tempo para passar com as pessoas que ama. Vai sentar para comer um jantar que é variado e equilibrado. Vai economizar, gastando menos no mercado e evitando desperdício de comida. Vai virar um cozinheiro mais rápido e melhor trabalhando dessa forma.

Estaremos com você por todo o caminho — junte-se a nós!

Amanda e Merrill

## COMO USAR ESTE LIVRO

À primeira vista, este livro pode parecer desafiador. Realmente é uma nova maneira de jantar, e isso pode significar alterar seus hábitos de compra e na cozinha. Para cozinhar para a semana, você vai precisar decidir seu cardápio e planejar uma compra grande de modo a estar preparado para entrar na cozinha de uma vez só.

Nosso planejamento pode tirar um pouco da sua espontaneidade, mas achamos que os benefícios valem a pena. Você vai começar cada semana se sentindo organizado e no controle. Vai ter um plano detalhado para cinco jantares (e muitos almoços) que qualquer um pode fazer, de modo que a programação não seja prejudicada.

O mais importante é que você vai começar a semana sabendo que vai comer bem. Vai haver pouca preparação de última hora na maior parte das noites — e muito mais tempo para passar com os amigos e a família.

Alguns pontos importantes para ter em mente antes de começar seu primeiro cardápio:

- No começo, o tempo de preparo real pode ser maior do que o indicado. Afinal, trata-se de receitas novas e a proposta multitarefas pode não vir muito naturalmente para você. Nossos cardápios foram testados e cronometrados pela nossa equipe, então conhecemos bem o trabalho. Não se preocupe se demorar mais — assim que pegar o jeito da coisa, vai ficar mais fácil.
- O tempo de preparo representa tempo ativo trabalhando na cozinha. Pode ser que você termine de fazer o que precisa, mas uma carne ou um bolo precisem de mais uma hora no forno.
- Ele indica o tempo que uma pessoa levaria para fazer a receita. Se alguém ajudar, o tempo vai ser muito mais curto.
- Não contabilizamos o tempo de lavar a louça ou limpar a cozinha, porque cada pessoa faz isso à sua maneira. É bom ir limpando conforme trabalha, entre as receitas ou os passos. Você vai ficar mais contente se terminar um cardápio sem uma montanha de louça com que lidar.



- Disponibilizamos um plano semanal pra cozinhar adiantado de uma vez só, mas você é livre para dividir o trabalho em mais de um dia, da maneira que funcionar melhor para você. Por exemplo, faça a sobremesa no sábado de manhã e o ensopado à noite, então use o domingo para as receitas mais simples. Nós, por exemplo, não damos conta de cozinhar em um único surto semanal — às vezes nosso fim de semana na cozinha se estende até segunda, ou acabamos pedindo uma pizza na noite em que vamos cozinhar. Não nos sentimos culpadas por isso, portanto, não se sinta também!
- Pense nos cardápios do livro como o Mundo dos Cardápios Perfeitos. Eles são feitos para quando você está realmente focado em cozinhar e vai ficar em casa todas as noites da semana. São um ideal que também gostaríamos de atingir, mas nem sempre conseguimos. Por isso sugerimos atalhos para cada um — ideias de receitas que você pode guardar para outra semana, quando tiver mais tempo.
- Se você só vai ficar em casa uma ou duas noites na semana, faça apenas uma parte do cardápio.
- Você vai notar que o trabalho no fim de semana vai resultar em comida em diferentes estágios de preparo. Algumas semanas, você terá diversos pratos prontos para esquentar e servir. Outras, você terá alguns elementos avulsos que serão combinados com algum tempo na cozinha durante a semana.
- Nossos cardápios são pensados para alimentar uma família de quatro e ocasionalmente podem ser aumentados ou reduzidos para atender suas necessidades (seja alterando as quantidades de uma receita ou cortando um ou dois pratos).
- Organizamos o livro por estações do ano (do ponto de vista da Costa Leste americana), de modo que pudéssemos tirar vantagem dos melhores ingredientes de cada estação. É assim que cozinhamos — deixamos a feira nos guiar, e esse é o primeiro lugar a que recorremos para pensar em um novo cardápio. Sinta-se à vontade para fazer ajustes de acordo com a sua localização.
- Se você está preocupado que os pratos possam estragar antes que tenha a oportunidade de comer, não se preocupe: pensamos nisso quando elaboramos nossos cardápios. Cada plano rende uma boa quantidade de comida; portanto, se você não tiver muitas bocas para alimentar, pode se preparar para a próxima semana congelando porções.
- Nós marcamos as receitas ótimas para congelar e mostramos o tempo de armazenamento, além de dicas para tudo o que conseguimos pensar.
- Não recomendamos nenhum equipamento ou utensílio esotérico, mas alguns menus requerem várias panelas grandes. Se você não quiser investir mais em material de cozinha, empreste de alguém ou se organize para cozinhar em dois dias, assim você pode lavar e usar o mesmo equipamento.
- Potes — sim, você vai precisar de muitos. Como muitas receitas e componentes são guardados até a refeição em que serão usados, seus potes e vidros de armazenamento serão muito requisitados.
- À medida que escrevemos o livro, nós percebemos que havia algumas receitas básicas que precisavam de destaque em seções especiais para ser consultadas com facilidade se optar por criar seus próprios menus. Por isso criamos as seções de molhos de salada (p. 152), massas para a sexta à noite (p. 270) e pratos que você pode congelar com antecedência para o inverno (p. 107).
- As minirreceitas são receitas básicas ou simples que podem ajudar a compor outras mais elaboradas que você já preparou para um menu — como aquela que um amigo lhe passou. As míni-s são menos detalhadas, e nós pensamos que talvez você gostasse de dar um tempo das receitas convencionais de vez em quando. Você vai encontrar minirreceitas e dicas ao longo do livro que não estão incluídas nos menus de jantar. Pense nelas como bônus — e mais inspiração para criar os seus próprios cardápios!
- Nós incluímos listas de compra para você não perder tempo — assim o trabalho de pensar em todos os ingredientes de um menu já está feito para você. Esperamos que seja útil! Se você quiser usar um plano mais simples, não se esqueça de adaptar sua lista de compras.

## SABEDORIA DE COZINHA

Aprendemos muita coisa preparando diferentes cardápios ao longo dos anos, incluindo truques para conservar comida de forma eficiente, economizar tempo e manter os ingredientes frescos pelo máximo de tempo possível. Aqui vão algumas pérolas de sabedoria culinária nas quais confiamos.

### Guardar ingredientes frescos

Use um pouco do tempo na cozinha no fim de semana para lavar todas as ervas e as verduras da semana. Seque bem e guarde na geladeira entre duas folhas de papel-toalha em sacos tipo zip. Amanda tira todo o ar e fecha o saco, enquanto Merrill os deixa abertos. Testamos os dois métodos na cozinha do Food52 para ver qual mantinha os alimentos conservados por mais tempo e, depois de cinco dias, chegamos à conclusão de que houve um empate: os dois foram bem! A escolha é sua.

Para não desperdiçar, lave os sacos mais grossos e reutilize sacos limpos do mercado para guardar verduras e legumes crus. Você também pode manter as folhas lavadas na centrífuga (coloque algumas folhas de papel-toalha para absorver o excesso de água) se tiver espaço na geladeira — o que dificilmente acontece na nossa cozinha!

Mantenha limão e alho em sacos de linho fino (ou sacos plásticos com papel-toalha) na gaveta de legumes e verduras. Cebola, batata e frutas (maçã, pêssego, melão etc., exceto frutas vermelhas) aguentam bem fora da geladeira. Espalhe-as em travessas grandes, para que não fiquem empilhadas.

Deixe banana (pendurada, se possível) e abacate longe de outras frutas. Isso vai impedir que escureçam.

Pão de casca delicada (como o francês) fica melhor no dia em que você compra. Mas, se nem sempre você tem pão fresco, congelar até o momento do uso é uma ótima alternativa. Embrulhe o pão (você pode cortar em pedaços se for muito grande) em filme, então em papel-alumínio e leve ao freezer. Antes de usar, deixe em temperatura ambiente por cerca de uma hora, então ponha (desembrulhado) no forno a 175°C por cerca de cinco minutos para deixar a casca crocante.

### Guardar comida pronta

Se você branquear ou cozinhar legumes como ervilha-torta, espargos ou vagem com antecedência, conserve-os separadamente na geladeira em potes ou sacos plásticos com papel-toalha. Utilize em poucos dias ou eles vão ficar moles.

Conforme for usando a comida durante a semana, transfira o que sobrar para potes menores. Ao final da semana, sua geladeira deve ter esvaziado razoavelmente, facilitando a limpeza. Aproveite para jogar tudo o que não estiver bom (fica mais fácil de ver a alface queimada em uma gaveta organizada).

Sempre que possível, deixe pratos como ensopados, assados, macarrão e arroz na panela em que foram feitos. Dessa forma, o aquecimento fica mais simples e você usa menos utensílios.

Você vai notar que a maior parte dos nossos molhos para salada são agitados em potes de vidro com tampa de rosca. É uma maneira mais simples de misturar os ingredientes, e aí o molho já fica num lugar fácil de guardar e usar.

### Reaquecer

Se você usa o forno para esquentar a comida, a temperatura baixa (cerca de 150°C) funciona para a maioria dos alimentos. Se pretende aquecer biscoitos ou tortas, melhor ajustar a temperatura para 175°C a 190°C.

Refogados, ensopados e arroz vão ao forno de 150°C, por 15-30 minutos, até aquecer bem. Também costumam ficar bons no micro-ondas: ponha a comida em um recipiente adequado, cubra com papel-toalha e regule a temperatura o suficiente para aquecer (o excesso de calor no micro-ondas equivale a um jantar borrrachudo).

Reaqueça pratos mais firmes como legumes assados e carnes no forno, cobertos levemente com papel-alumínio, para que não ressequem. Se a carne já estiver fatiada (como a de porco das pp. 165 e 263), cubra as fatias com molho primeiro. Nunca reaqueça carne que deve se manter rosada (como a bisteca da p. 120). Você vai ficar bem mais feliz se deixar a carne em temperatura ambiente por meia hora antes do jantar e servi-la com acompanhamentos quentes.



Sempre cubra o peixe para reaquecer, no forno baixo ou no micro-ondas. (Uma exceção é o salmão assado da p. 32, que você pré-assa no fim de semana e finaliza antes de servir.)

Retire sobremesas (como pudins) e queijos da geladeira para que estejam em temperatura ambiente na hora de servir. Deixe o sorvete amolecer por alguns minutos para que seja mais fácil de manusear.

É sempre importante experimentar o tempero, principalmente quando você está reaquecendo ou retrabalhando sobras. Um ensopado que parecia perfeitamente temperado quando saiu do fogo pode precisar de mais um pouquinho de sal depois de um dia na geladeira. Prove o que vai servir assim que tiver esquentado e faça ajustes.

## Congelar

Embora algumas comidas durem mais quando bem embaladas, a regra geral é limitar o período de congelamento a seis meses ou menos. De outra maneira, você corre o risco de desidratação ou oxidação.

Ponha etiquetas (incluindo a data de congelamento) em tudo o que você leva ao freezer. Você pode achar que vai lembrar em qual pote pôs o caldo de galinha, mas provavelmente não vai. E caldo de galinha congelado parece muito com clara de ovo congelada.

Para congelar coisas pequenas que você gostaria que não grudassem — como grão-de-bico cozido, nhoque ou frutas vermelhas —, espalhe-as em assadeiras em uma camada única e congele até endurecer, então transfira para um saco ou pote. Assim, você pode utilizar apenas a quantidade que precisa.

Congele molho pesto em forminhas de gelo, depois retire os cubos e conserve em um saco. Congele molho de tomate, sopa e ensopado em porções para dois. Assim, você pode tirar a quantidade certa dependendo do número de pessoas.

Sempre que espremer um limão, faça as raspas primeiro. Guarde em um saco ou pote hermético no congelador para quando precisar. Use raspas congeladas do mesmo modo que as frescas — elas descongelam quase instantaneamente.

Tentamos não utilizar muito coentro ou salsa frescos sem uma recomendação de como aproveitar o maço

todo. Sempre que sobrarem ervas, utilize-as para fazer um pesto (p. 123) ou molho verde (p. 198) e congele de acordo com a indicação.

Se não houver quantidade suficiente ou sobrar apenas um pedaço de cebola, de cenoura ou aparas secas de quaisquer legumes, guarde-os no congelador. Da próxima vez que fizer um caldo, use tudo; ele vai agradecer.

## Limpeza

Sempre se certifique de que a lava-louça está limpa e vazia antes de começar a cozinhar, para que possa ir colocando as coisas lá sem interrupção.

Se tiver duas cubas na pia, mantenha uma cheia de água quente com sabão e utilize a outra para enxaguar. Não coloque a louça suja direto na água ou ela ficará cheia de gordura muito rapidamente e os pratos não ficarão limpos.

Espalhe papel-toalha no balcão para secar verduras e ervas.

## Ingredientes para ter à mão

Como verá nos nossos cardápios, aproveitamos curingas da despensa, da geladeira ou do congelador para finalizar uma refeição. Eles precisam de pouca ou nenhuma preparação e permitem alguma liberdade quando todas as refeições foram planejadas no começo da semana. Podem ajudar a aumentar um cardápio ou substituir alguma coisa se o planejamento da noite não serve para você. Aqui vão algumas opções:

- Ovos
- Abacate
- Iogurte grego
- Ricota
- Queijo
- Homus
- Grão-de-bico em lata
- Embutidos
- Bacon
- Salsicha
- Peixe em conserva (atum, sardinha, aliche)
- Azeitona
- Picles
- Pão
- Torrada
- Macarrão
- Parmesão
- Arroz
- Frutas frescas
- Frutas secas
- Castanhas, nozes, amêndoas
- Chocolate de boa qualidade
- Sorvete
- Biscoitos



# A primavera da Merrill





# MENU #1

## AS RECEITAS

Salada de ervilha-torta, folhas e espargos com creme de limão-siciliano em conserva e merguez 14

Aspargo assado do Jonathan 15

Salada verde com ervilha-torta, espargos assados, ricota e amêndoas torradas 15

Merguez de cordeiro 16

Orecchiette com merguez e hana-nirá 19

Sanduíche de merguez com folhas baby, queijo de cabra e azeitona verde 19

Manteiga de hana-nirá 20

Ovos verdes 20

Torrada de ricota 20

Cookie crocante de aveia 23

## COMO COMBINAR

### JANTAR 1

Orecchiette com merguez e hana-nirá

Cookie crocante de aveia com sorvete de chocolate

NO DIA Cozinhe o macarrão – e já está quase pronto! Sirva o sorvete com os cookies.

### JANTAR 2

Torrada de ricota com hana-nirá sauté

Presunto cru

Aspargo assado do Jonathan

Chocolate

NO DIA Asse os espargos e guarde metade na geladeira para a semana. Faça as torradas e disponha em uma tábua com o presunto cru. Sirva o chocolate de sobremesa.

### JANTAR 3

Salada de ervilha-torta, folhas e espargos com creme de limão-siciliano em conserva e merguez

Ricota com mel, chocolate, cereja seca e pistache

NO DIA Trinta minutos antes do jantar, faça o molho da salada. Frite 590 g de bolinhos de merguez, mantendo o que você não for servir no jantar na geladeira para o almoço. Monte a salada. Sirva tigelas pequenas de ricota com as coberturas à parte como sobremesa.

### JANTAR 4

Ovos verdes

Torrada de ricota com raspas de limão e mel

Folhas baby cruas e ervilha-torta branqueada com molho de limão-siciliano

Sorvete de chocolate com amendoim e cookie crocante de aveia quebrado

NO DIA Faça as torradas e os ovos, elegendo um ajudante para que tudo fique pronto ao mesmo tempo. Use o molho que sobrou nas folhas baby e na ervilha-torta. Separe as coberturas para o sorvete logo antes da sobremesa.

### JANTAR 5

Bolinhos de merguez de cordeiro

Torrada com manteiga de hana-nirá

Aspargo assado do Jonathan com creme de limão-siciliano em conserva

Cookie crocante de aveia

NO DIA Frite o restante de bolinhos de merguez (450 g). Espalhe a manteiga de hana-nirá em fatias grossas de torrada. Misture o creme de limão-siciliano em conserva restante com um pouco de leite e jogue sobre os espargos.

### ALMOÇO

Sanduíche de merguez com folhas baby, queijo de cabra e azeitona verde

Salada verde com ervilha-torta, espargos assados, ricota e amêndoas torradas

Torrada com presunto cru, manjericão e manteiga de hana-nirá

# PLANEJAMENTO

## PARA FAZER NO FIM DE SEMANA

Salada de ervilha-torta,  
folhas e espargos com creme  
de limão-siciliano em  
conservas e *merguez*

Manteiga de *hana-nirá*  
Cookie crocante de aveia

*Merguez* de cordeiro

## O SEGREDO DO SUCESSO

Neste fim de semana, você vai cozinhar por cerca de 3 horas. Sugiro fazer a *merguez* um dia antes do resto, para não atrapalhar as outras tarefas.

- No sábado (se possível), faça a mistura da *merguez* (p. 16). Faça bolinhos com 1 kg de linguiça, mantendo 340 g separados. Guarde na geladeira em potes diferentes.
- No domingo, deixe a manteiga sem sal em temperatura ambiente. Sim, meio quilo de manteiga é bastante coisa, mas é por uma boa causa.
- Faça o creme de limão-siciliano em conserva para a salada (p. 14) e coloque na geladeira.
- Limpe e apare o *hana-nirá*
- Faça a manteiga de *hana-nirá* (p. 20) e congele metade para usar com carne ou batata assada em outras semanas. Guarde o restante do *hana-nirá* na geladeira em um saco plástico com duas folhas de papel-toalha para usar durante a semana. Armazene o restante da manteiga de *hana-nirá* na geladeira.

- Preaqueça o forno a 175°C e faça os cookies crocantes de aveia (p. 23).
- Enquanto assam e esfriam, lave, seque e apare as ervilhas-tortas, as folhas baby e os espargos. Branqueie as ervilhas-tortas e os espargos para a salada. Guarde em recipientes separados na geladeira.
- Sirva-se uma taça de vinho e relaxe. A semana está pronta!

**Calma** Se você está se sentindo sem inspiração para fazer sua própria *merguez*, não se torture — compre uma linguiça já pronta e temperada. (Você pode parti-la em pedaços e usá-la conforme as instruções.) Assim, você vai passar apenas 2 horas na cozinha.

# LISTA DE COMPRAS

## HORTIFRÚTI

Alho, 7 dentes  
Aspargo, 4 maços  
Ervilha-torta, 900 g  
Folhas baby mistas, 12 xícaras (240 g)  
Gengibre ralado, 1 colher (sopa)  
*Hana-nirá* (alho-japonês), 5 maços  
Limão-siciliano, 4

## ERVAS

Cebolinha picada, 1 colher (sopa)  
Manjericão, ½ xícara (10 g)

## ESPECIARIAS

Açafrão em pó, 2 colheres (chá)  
Canela em pó, 1 colher (sopa) mais ¼ de colher (chá)  
Cominho em grãos, 1 colher (sopa)  
Pimenta-caiena, ½ colher (sopa)  
Semente de anis ou erva-doce, 1 colher (sopa)  
Semente de coentro em grãos, 1 colher (sopa)

## DESPENSA

Açúcar, 1 xícara (200 g)  
Açúcar mascavo, ¼ de xícara (50 g)  
Amêndoas, para o almoço  
Amendoim salgado, para a sobremesa  
Aveia em flocos, 2½ xícaras (225 g)  
Azeite extravirgem, 1 xícara (240 ml)  
Azeitona verde, para o almoço  
Bicarbonato de sódio, ½ colher (chá)  
Chocolate, cereja seca, pistache, para a sobremesa  
Extrato de baunilha, 1 colher (chá)  
Extrato de tomate, 3 colheres (sopa)  
Farinha, 1 xícara (125 g)  
Fermento em pó, ¾ de colher (chá)  
*Harissa*, 6 colheres (sopa) (90 g)  
Limão-siciliano em conserva, ¼ de xícara (30 g), bem picadinho  
Mel, 1 colher (sopa), mais um pouco para regar  
Óleo vegetal, para fritar  
*Orecchiette* ou outro macarrão curto, 450 g  
Sal em flocos, flor de sal ou *maldon*

## LATICÍNIOS E OVOS

Creme de leite fresco, 1 xícara (240 ml)  
Leite  
Manteiga sem sal, 2⅔ xícaras mais 2 colheres (sopa) (650 g)  
Ovo, 11  
Parmesão, para servir  
Queijo de cabra macio, 450 g  
Ricota fresca, 450 g, mais um pouco para a sobremesa

## CARNES E FRUTOS DO MAR

Paleta de cordeiro, 1,4 kg, moída  
Presunto cru

## CONGELADOR

Sorvete de chocolate

## PADARIA

Filão rústico, 1  
Pão francês, 2

# Salada de ervilha-torta, folhas e aspargo com creme de limão-siciliano em conserva e merguez

Comi esta salada pela primeira vez há mais de dez anos no Resto, em Nova York, com fatias crocantes de peito de cordeiro apimentado. A textura das folhas e das ervilhas-tortas e o azedinho do limão-siciliano balanceavam bem a gordura da carne. Peito de cordeiro não é exatamente o tipo de prato que se faz à noite (nem sei de muitos açouguês de bairro que vendem o corte), mas os bolinhos inspirados na linguiça *merguez* que faremos aqui são um substituto à altura. O original pede folhas de ervilha, mas você pode substituir por outras folhas verdes baby.

**Faça do creme de limão-siciliano em conserva seu aliado** Sirva com aspargos, fatias de tomate, peixe grelhado ou vagem. É uma ótima entrada. Você só precisa fazer o creme de limão-siciliano, colocar um pouco em cada prato e dispor legumes da estação por cima.

SERVE 4

## CREME DE LIMÃO-SICILIANO EM CONSERVA

340 g de queijo de cabra macio em temperatura ambiente

1 xícara de creme de leite fresco (240 ml)

½ de xícara de limão-siciliano em conserva bem picadinho (30 g)

Sal e pimenta-do-reino moída na hora

## MOLHO DE LIMÃO-SICILIANO

¾ de xícara de azeite extravirgem (175 ml)

6 colheres (sopa) de sumo de limão-siciliano (90 ml)

1 colher (chá) de mel

Sal e pimenta-do-reino moída na hora

## SALADA

450 g de ervilha-torta com as pontas aparadas

1 maço de aspargos

6 xícaras de folhas de ervilha (120 g) ou folhas verdes baby

450 g de linguiça *merguez* (p. 16), para servir

½ de xícara de manjericão (13 g)

1 colher (sopa) de cebolinha picada

1 Para fazer o creme de limão-siciliano, coloque o queijo de cabra na batedeira com a raquete acoplada. Bata na velocidade média até que fique leve e liso, por cerca de 2 minutos. Adicione o creme de leite e o limão-siciliano em conserva e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. Guarde em um pote com tampa na geladeira por até 1 semana.

2 Para fazer o molho de limão-siciliano, junte o azeite, o sumo de limão, o mel, o sal e a pimenta em um pote de vidro com tampa de rosca. Feche e agite até emulsificar. Prove e acerte o tempero. Guarde em um pote com tampa na geladeira por até 10 dias. Mantenha em temperatura ambiente por 15 minutos antes de agitar bem para emulsificar e servir.

3 Leve uma panela grande de água com sal para ferver e deixe uma tigela com água gelada pronta. Ferva a ervilha-torta por 30 segundos. Retire da água quente com uma escumadeira e jogue na água gelada por outros 30 segundos. Espalhe sobre um pano de prato para secar.

4 Deixe a água ferver. Cozinhe o aspargo por 3-5 minutos, até que fique macio, mas não se desfaça. Jogue na água gelada e depois seque no pano de prato. Guarde a ervilha-torta e o aspargo cozido em pote ou saco tipo zip com papel-toalha na geladeira por até 3 dias.

5 **No dia:** Corte a ervilha-torta em pedaços de 2,5 cm e os aspargos em pedaços de 5 cm. Misture a ervilha e o aspargo com as folhas em uma tigela grande. Frite os bolinhos de *merguez* (p. 16) e mantenha-os quentes.

6 Misture a salada com ¼ de xícara (60 ml) do molho. Tempere com sal e pimenta e misture. Pique bem o manjericão e acrescente a cebolinha antes de servir.

7 Coloque cerca de 2 colheres (sopa) do creme de limão-siciliano no centro de cada prato e acrescente um pouco de salada sobre ele. Sirva com os bolinhos de *merguez*.

---

### Aspargo assado do Jonathan

A primeira coisa que meu marido cozinhou pra mim foram esses aspargos, e eu sempre o encorajo a fazê-los quando é época. Eis a receita.

Preaqueça o forno a 230°C. Espalhe **3 maços de aspargos** (já lavados e aparados) na assadeira em uma camada única. Regue com **azeite extravirgem** e tempere com sal em flocos e pimenta-do-reino a gosto. Deixe assar por 6-8 minutos, mexendo a assadeira na metade do tempo. Os aspargos devem ficar macios mas ainda verdes, com as pontinhas queimadas. Esprema  $\frac{1}{2}$  **limão-siciliano** por cima antes de servir. Duram de 3 a 4 dias na geladeira e podem ser servidos em temperatura ambiente.

Se preferir, você pode grelhá-los. Nesse caso, o tempo de preparo é menor, então é preciso ficar de olho neles. Use uma grelha e uma espátula apropriadas, para não perder a maior parte dos legumes grudados na superfície.

---

### Almoço: Salada verde com ervilha-torta, aspargo assado, ricota e amêndoas torradas

Para um almoço fora de casa, junte **aspargos assados, ervilha-torta branqueada, algumas colheradas de ricota fresca e 1 punhado de amêndoas torradas** em um pote. Leve o **molho de limão-siciliano** (ao lado) separadamente. Acrescente-o à salada antes de comer.