

KATIE QUINN DAVIES
iniciou sua carreira como
designer gráfica e, em 2009,
concentrou sua vocação artística na
FOTOGRAFIA DE CULINÁRIA.

Pouco depois nasceu seu blog
"WHAT KATIE ATE", que se
tornou um fenômeno na internet,
com um enorme número de seguidores
na Austrália, na Europa e nos EUA.
Quando não está fotografando para
anúncios ou matérias de
revistas de culinária ou estilo,
em seu estúdio em Sydney,
Katie adora cozinhar
e atualizar o blog
com receitas novas e sazonais.

whatkatieate.com

2068
9844
025
7064
0242

Quando Katie Cozinha

Receitas e
outras coisinhas

Fotografado por
Katie Quinn Davies

Panelinha

Sumário

- Introdução** página 2
- Dicas e truques** página 10
- Café da manhã** página 15
- Almoço** página 41
- Saladas** página 77
- Canapés e bebidas** página 105
- Jantar** página 129
- Acompanhamentos e molhos** página 197
- Sobremesas** página 235
- Obrigada!** página 291
- Índice remissivo** página 293

Como alguém que só se interessou por culinária aos trinta anos, aprendi muito em relativamente pouco tempo e extrapolei minha cota de erros! Aqui está um pouco da sabedoria culinária que adquiri ao longo do caminho – dicas e truques que certamente tornarão seu trabalho na cozinha mais fácil.

Massa pré-assada para tortas e tortinhas

Adoro preparar meus próprios canapés, e uma das minhas especialidades é uma tortinha minúscula preparada em fôrma de minimuffin. Depois de muitas tentativas frustradas de forrar cada pequeno orifício com papel e pesinhos, encontrei uma solução fácil – passei a cobrir a massa de uma fôrma com outra fôrma do mesmo tamanho, criando assim o peso ideal. Forre as forminhas com os círculos de massa, usando um pilão (se tiver) ou os dedos, para pressionar a massa delicadamente. Pegue a segunda forminha, vire e unte a parte de baixo dela. Pressione firmemente sobre a primeira e, *voilà*, elas estão prontas para ser resfriadas ou pré-assadas. Você vai precisar de um estoque de fôrmulas para minimuffins (para preparar 24 bases para torta, serão necessárias quatro fôrmulas com doze orifícios, a não ser que prefira assá-las em várias fornadas), mas elas não são caras e podem ser muito úteis caso queira preparar uma grande quantidade de muffins.

Chocolate

Nas receitas, uso sempre chocolate com pelo menos 60% a 70% de cacau (minha marca favorita é a Valrhona). Isso é importante, pois adiciona um toque de sabor a mais, sem ser exageradamente doce. Se for derreter o chocolate em banho-maria, tome cuidado para não deixar a água ferver. Se ficar muito quente, o chocolate vai talhar e será preciso começar o processo novamente, o que é um tormento (e pode sair bem caro!). Use o tempo necessário e seja paciente – o resultado valerá a pena.

Cortando cebolas

Você está prestes a descascar e cortar uma cebola? Não faça o que minha sogra costuma fazer. Ela coloca óculos de soldador, bem grossos, para não chorar (ha-ha-ha – sério!). Em vez disso, deixe os pulsos sob água corrente por um ou dois segundos antes de começar e mantenha-os molhados enquanto corta a cebola. Outra opção é mastigar um pedaço de chiclete – funciona mesmo!

Cozinhando com bebidas alcoólicas

Adoro usar bebidas alcoólicas em meus pratos, principalmente quando preparam doces – realmente dão um sabor especial. Por ser louca por avelãs, uso muito o Frangelico (licor de avelã), mas você pode usar seu licor favorito – Amaretto, Kahlua, Baileys, a lista é grande. Se preferir não usar álcool em seus pratos, basta substituí-lo por leite.

Esprenhendo limão

Costumo usar bastante caldo de frutas cítricas em meus pratos, pois adiciona um frescor e uma acidez adoráveis. Descobri que é possível extrair mais caldo do limão siciliano e do taiti colocando-os no micro-ondas por cerca de um minuto e depois girando-os sobre uma tábua, pressionando com a palma da mão, antes de cortar e espremer. Se estiver preparando um churrasco com carne bovina, frango ou peixe, corte um limão ao meio e coloque sobre a grelha por um ou dois minutos, com as partes cortadas voltadas para baixo. Depois esprema o caldo sobre a carne ou o peixe enquanto assa. Grelhe mais alguns para servir – ficam com um visual fantástico e bastante suculentos.

Maionese

Na maionese, nunca uso azeite extravirgem – não gosto do sabor forte que dá a ela. Prefiro um azeite mais suave ou uma mistura com óleo de canola. Evite usar o extravirgem para cozinhar porque forma fumaça e tende a ficar quente demais em pouquíssimo tempo. Use azeite suave ou normal, ou óleo de canola, e deixe seu azeite caro para molhos e pastas.

Suspiros

Para garantir que os suspiros fiquem sempre perfeitos, esfregue meio limão na parte interna da tigela da batedeira antes de começar, removendo assim qualquer traço de óleo. As claras se comportam melhor quando estão em temperatura ambiente, por isso tente retirá-las da geladeira e separá-las bem antes de começar a cozinhar (ou, de preferência, separe os ovos no dia anterior e guarde-os numa tigela, cobertos, sobre a bancada).

Salvando um ganache

Adoro um bom ganache – além do sabor fantástico, ele tem um brilho incrível. Preparei algumas vezes e atingi minha cota de desastres (principalmente desperdiçando chocolate). Se seu ganache talhar, bata com um mixer e ele voltará ao ponto normal rapidamente. Para evitar que isso aconteça, descobri que, despejando o creme de leite no chocolate frio e depois deixando a mistura descansar por 5 minutos antes de mexer, a chance de que talhe será de quase zero.

Esterilizando vidros e garrafas para conservas

Para esterilizar vidros e garrafas, leve uma panela grande com água ao fogo até ferver. Verifique se os vidros não têm furos ou rachaduras e depois retire as tampas. Coloque tudo, inclusive as tampas, na água fervente, certificando-se de que fiquem completamente submersos, e deixe borbulhar por 10 minutos. Com cuidado, retire da água e coloque para escorrer, virados com a boca para baixo, sobre um pano de prato limpo. Use um funil ou concha para encher os vidros e as garrafas, deixando 1 cm de espaço vazio no gargalo. Seque as bordas com um pano limpo e, em seguida, tampe.

Produtos caipiras

Ao longo deste livro, você vai perceber que sugiro o uso de ovos e frango caipiras nas receitas. Acredito realmente que todos devemos fazer um esforço para assegurar que os animais que comemos passem pelo menor sofrimento possível. Nos dias de hoje, não há desculpa para comprar ovos ou carne de animais criados presos. Sugiro também que vá ao açougueiro local. Frequentemente, eles adquirem seus produtos em pequenas fazendas independentes, que tendem a valorizar o bem-estar de seus animais.

OS ITENS NÃO-DÁ-PRA-VIVER-SEM NA COZINHA SÃO:

Um descarocador de azeitona – cortar a fruta para retirar o caroço é uma das tarefas mais trabalhosas de todos os tempos! Este pequeno utensílio faz isso em segundos e também funciona com cereja.

Um mixer – tenho um da marca Bamix que é incrível. Eu o utilizo principalmente para fazer maionese; leva literalmente 10 segundos.

Uma batedeira KitchenAid – não há muito que eu possa dizer que já não tenha sido dito sobre este equipamento. Invista em um e nunca irá se arrepender.

Todas as receitas deste livro foram desenvolvidas e testadas usando um forno de convecção. Se usar um forno convencional, você vai precisar aumentar a temperatura em 20 °C, mas o tempo de cozimento pode variar, dependendo de cada modelo.

Nº. 18

Smoothies de banana, morango e GENGIBRE

Tomo um smoothie feito em casa quase toda manhã, no café. Sempre que posso, uso frutas vermelhas frescas, como morango, framboesa e mirtilo, pois têm antioxidantes e são ótimas para a saúde. No entanto, frutas frescas podem ser bem caras fora da estação, por isso uso aquela que tiver — smoothies são uma excelente maneira de aproveitar as que já estão maduras, abandonadas na fruteira. Se tiver pêssego ou nectarina, não hesite em adicionar a este creme: elas combinam muito bem com morango e gengibre.

2 XÍCARAS (500 ML) DE LEITE
 $\frac{1}{3}$ DE XÍCARA (95 G) DE IOGURTE NATURAL
3 BANANAS CORTADAS EM PEDAÇOS GRANDES
1 PUNHADO DE MORANGOS
1 PEDAÇO DE GENGIBRE DE 2 CM, DESCASCADO E RALADO
1 COLHER (SOPA) DE MEL
1 PUNHADO DE CUBOS DE GELO E UM POUCO MAIS PARA SERVIR (OPCIONAL)

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Sirva em um copo com gelo, se desejar.

Rende 3 a 4 porções
(aproximadamente 1 litro)

Este feijão é superfácil de preparar, muito saboroso e uma excelente alternativa aos feijões em lata, repletos de sal e açúcar. Se quiser fazer um prato vegetariano, exclua a pancetta. Para o café da manhã, combine os feijões com ovos pochê cobertos com pimenta-do-reino, acompanhados por uma xícara grande de chá.

FEIJÃO com torradas

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
1 CEBOLA CORTADA EM CUBINHOS
SAL MARINHO E PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA
2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
175 G DE PANCETTA, SEM A GORDURA, CORTADA EM CUBOS DE 1 CM
3 RAMOS DE TOMILHO, SOMENTE AS FOLHAS
2 LATAS (800 G) DE TOMATE ITALIANO PELADO, PICADO
1 PIMENTA DEDO-DE-MOÇA BEM PICADA
 $\frac{1}{2}$ COLHER (SOPA) DE KETCHUP
 $\frac{1}{2}$ COLHER (SOPA) DE MOLHO INGLÊS
1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA DE DIJON
1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA APIAMENTADA
2 LATAS (800 G) DE FEIJÃO-BRANCO COZIDO E ESCORRIDO
4 A 6 FATIAS GROSSAS DE PÃO TIPO ITALIANO
SALSINHA LISA, PICADA, PARA SERVIR

Aqueça 1 colher (sopa) de azeite numa panela grande de fundo espesso ou numa panela refratária. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue em fogo médio por 5 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 5 minutos, mexendo às vezes.

Enquanto isso, aqueça o restante do azeite numa frigideira pequena em fogo médio, coloque a pancetta e frite até ficar dourada e crocante.

Junte a pancetta à mistura de cebola, assim como as folhas de tomilho, os tomates, a pimenta, os molhos e as mostardas. Cozinhe por 20 minutos, depois baixe o fogo e acrescente o feijão-branco (antes passe os grãos por água corrente, numa peneira). Cozinhe por mais 10 minutos, então tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe no fogo por mais 10 minutos.

Faça as torradas com o pão, coloque uma fatia em cada prato, cubra com o feijão e polvilhe salsinha.

Rende 4 a 6 porções

Adoro crepes. Quando criança, costumava preparar depois da escola, tentando em vão fazer com que pousassem perfeitamente quando tentava virá-los. Prefiro essas delicadas massas às panquecas americanas grossas que, frequentemente, são oferecidas em cardápios de café da manhã, pois são mais leves e menos indigestas. Se não for estação de laranja sanguínea e toranja rubi, use as frutas comuns.

CREPES com compota de frutas cítricas

1 XÍCARA (150 G) DE FARINHA DE TRIGO
 1 XÍCARA (150 G) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
 4 OVOS CAIPIRAS
 3 XÍCARAS (750 ML) DE LEITE
 1 XÍCARA (280 G) DE IOGURTE NATURAL
 SAL MARINHO (OPCIONAL)
 MANTEIGA OU SPRAY DE ÓLEO DE CANOLA
 1 XÍCARA (360 G) DE MEL
 2 RAMOS DE ALECRIM
 CRÈME FRAÎCHE OU REQUEIJÃO PARA ACOMPANHAR

Compota de frutas cítricas

6 LARANJAS GRANDES
 3 TORANJAS
 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
 1 PUNHADO PEQUENO DE FOLHAS DE HORTELÃ

Dicas:

ORIGINALMENTE, A RECEITA É FEITA COM LEITELHO. SE VOCÊ TIVER ACESSO, PODE SUBSTITUIR O LEITE E O IOGURTE POR UM POUCO MENOS DE LEITE E O LEITELHO. AS MEDIDAS FICAM ASSIM:

$2\frac{1}{2}$ XÍCARAS (625 ML) DE LEITE
 $1\frac{1}{2}$ XÍCARA (375 ML) DE LEITELHO

AS LARANJAS USADAS PARA A FOTO SÃO DO TIPO SANGUÍNEAS E AS TORANJAS, RUBI. AS DUAS SÃO RARAS NO BRASIL. USE LARANJA-BAÍA E A TORANJA QUE VOCÊ ENCONTRAR.

Rende 4 a 6 porções

Para preparar a compota de frutas cítricas, corte a fruta em gomos. Retire as extremidades e coloque sobre uma tábua. Trabalhando de cima para baixo, use uma faca pequena e afiada para retirar a casca e a parte branca da fruta. Segurando-a sobre uma tigela para recolher o caldo, corte cuidadosamente cada segmento interno afastando a membrana, deixando que os pedaços caiam dentro da tigela — eles devem estar sem nenhuma semente ou parte branca. Repita com as demais laranjas e toranjas.

Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Coloque os gomos e o caldo das frutas e 1 colher (sopa) de açúcar e mexa.

Continua na próxima página...