

Ovo

O curinga da geladeira

ISTOCKPHOTO

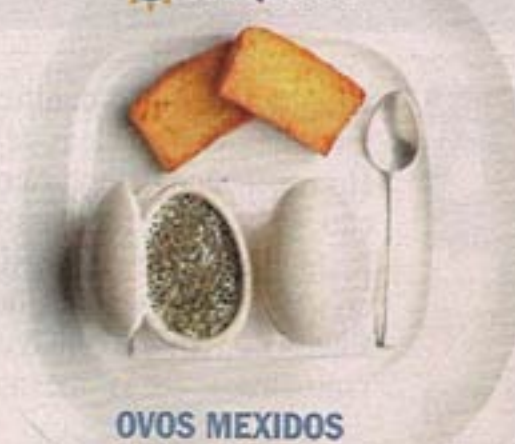
O OVO NÃO É MAIS APONTADO PELOS CARDIOLOGISTAS COMO UM VILÃO DA BOA SAÚDE — TAMPOUCO PELOS GOURMETS COMO UM ALIMENTO RELEGADO AO POSTO DE QUEBRA-GALHO.

“Apesar de conter colesterol na gema, o ovo é rico em vitaminas, proteínas de alto valor biológico e colina, um nutriente importante para o bom funcionamento do cérebro”, diz o cardiologista Daniel Magnoni, do Instituto Dante Pazzanese. Absolvido nos consultórios e consagrado entre os chefs, o ovo voltou, enfim,

a reinar. E passou de coadjuvante a ingrediente principal de receitas para todos os gostos e momentos. “Versátil e insubstituível, ele é cada vez mais usado na gastronomia”, diz o italiano Salvatore Loi, chef dos restaurantes do Grupo Fasano. A pedido de VEJA, Loi e outros quatro consagrados profissionais elaboraram receitas para situações diversas.

REFEIÇÃO LEVE

DIA QUENTE



OVOS MEXIDOS COM CAVIAR

Chef: Claude Troisgros, do *Olympe*

- 6 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de caviar sevruga
- 200 mililitros de creme de leite fresco
- Sal e pimenta-do-reino

Preparo: bata os ovos com um garfo e tempere-os com sal e pimenta. Despeje-os em uma frigideira com manteiga derretida e mexa com uma colher de pau até que fiquem consistentes e cremosos. Acrescente a

outra metade da manteiga, apague o fogo e acomode os ovos mexidos em uma tigela de porcelana. Ferva o creme de leite e misture-o ao caviar. Despeje o creme sobre os ovos e cubra-os com caviar frito. Sirva com torradas de brioche
Rendimento: quatro porções

DIA FRIO

SOPA DE TOMATE COM OVO POCHE

Chef: Salvatore Loi, do *Gero*

- 1 ovo caipira
- 1 colher e 1/2 de sopa de vinagre de vinho branco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 2 folhas de louro





OSCAR CABRAL

Ovos frescos à mesa

O ovo é um alimento delicado e requer cuidados na escolha e no armazenamento:

- A casca é uma barreira natural do ovo contra germes e bactérias. Portanto, rejeite-o se ela estiver trincada. Cascas ásperas e foscas são sinais de ovos mais frescos
- Acomode os ovos no interior da geladeira. Na porta, eles podem ter a qualidade comprometida por causa das oscilações de temperatura
- Guarde-os com o lado mais fino para baixo. Assim, além de a gema se manter no centro, a câmara de ar interna permanecerá no devido lugar
- Dúvidas em relação ao frescor? Mergulhe o ovo em água fria e salgada (cerca de 100 gramas de sal para 1 litro de água). Se ele afundar, está fresco. Se flutuar, é sinal de que não está bom: quanto mais velho for o ovo, maior é sua câmara interna de ar
- O ovo fresco tem a clara firme e translúcida e a gema saliente, lisa e redonda. Se a gema está achatada e a clara muito líquida, é provável que ele não esteja próprio para o consumo

Para comer com as mãos

Pequenos e pintadinhos, os ovos de codorna pesam um terço de um ovo de galinha médio. Sutis e diminutos, foram transformados pelos chefs Felipe Bronze, do Oro, Valdir de Oliveira, do Cantaloup, e Michel Roux, autor do livro *Receitas com Ovos* (editora Larousse), em delicados aperitivos. Eis como prepará-los:

OVO MOLLET EMPANADO

Chef: Valdir de Oliveira, do Cantaloup

- 8 ovos de codorna
- 2 gemas de ovos de galinha
- 100 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de farinha de rosca
- 50 mililitros de leite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo: cozinhe os ovos em água fervente por quatro minutos e meio. Apague o fogo e ponha-os em uma panela com gelo para interromper o cozimento. Retire a casca, passe-os nas gemas misturadas ao leite e na farinha de trigo. Mergulhe-os mais uma vez nas gemas e, em seguida, na farinha de rosca. Frite-os em azeite ou óleo. Para acompanhar os ovos, sirva pequenas porções de funghi na manteiga ou purês como os de cará e mandioquinha

OVOS SOBRE TORRADAS

Chef: Michel Roux

- 2 fatias de pão branco
- 60 gramas de manteiga amolecida
- 1 colher de chá de vinagre de vinho branco
- 2 colheres de sopa de óleo de amendoim
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 60 gramas de agrião
- 6 ovos de codorna
- 100 gramas de molho de mostarda

Preparo: recorte seis círculos de pão com um cortador de massas. Toste-os e pincele um dos lados com a manteiga amolecida. Mantenha-os aquecidos. Tempere o agrião com vinagre, óleo, uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Frite os ovos de codorna em uma frigideira com manteiga derretida por um minuto e meio.

Retire-os e recorte as bordas com o mesmo cortador usado para o pão. Coloque cada ovo sobre o lado amanteigado da fatia e cubra-o com o molho de mostarda. Sirva com o agrião

TEMPURÁ DE OVOS DE CODORNA

Chef: Felipe Bronze, do Oro

- 6 ovos de codorna
- 1 colher de chá de vinagre de vinho branco
- 50 gramas de farinha de trigo
- 25 gramas de amido de milho
- 8 gramas de fermento em pó
- 50 mililitros de azeite
- 10 gramas de lecitina de soja
- 150 mililitros de óleo de soja
- Sal de trufas a gosto
- 400 mililitros de água mineral

Preparo: cozinhe os ovos em água com vinagre por 45 segundos. Retire-os e reserve-os. Para o tempurá, junte farinha, amido e fermento e despeje, aos poucos, 100 mililitros de água. Misture tudo e acrescente o sal. Descasque os ovos e deixe-os de molho em um pouco de azeite. Passe-os na farinha de trigo, na massa de tempurá e frite-os em óleo quente. Para o ar de trufas — a espuminha em cima do tempurá —, junte em uma tigela o restante da água e do azeite, o sal de trufas e a lecitina de soja. Bata os ingredientes com um mixer até que a espuma ganhe consistência firme. Salpique sal de trufas sobre o tempurá e, com uma colher de café, despeje a espuma

LARISSON SANTOS





PARA QUEM ESTÁ COM MUITA FOME

- 1 galho de tomilho
- 10 folhas de alecrim
- 10 folhas de manjeriço
- Sal
- 200 gramas de tomate sem pele
- 1 colher de sopa de azeite de ervas
- Pimenta-do-reino
- 1 fatia de pão italiano
- Sal grosso

Preparo: quebre o ovo caipira e cozinhe-o em água, sal e vinagre por um minuto. Reserve-o. Em uma panela quente, refogue o azeite com alho, louro, tomilho, alecrim, manjeriço e sal a gosto. Em seguida, acrescente os tomates sem pele. Tempere com azeite de ervas, sal e pimenta-do-reino. Quando a mistura ganhar consistência cremosa, acrescente o pão italiano cortado em formato de croûtons. Coloque a sopa em um prato fundo com o ovo poché no topo. Tempere o ovo com sal grosso e pimenta-do-reino

Rendimento: uma porção

DIA QUENTE

FRITADA DE PRESUNTO, QUEIJO E ASPARGOS

Chef: Carla Pernambuco, do *Carlota*

- 4 ovos
- 1/4 de xícara de leite
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 100 gramas de queijo gouda
- 50 gramas de queijo de cabra
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de manteiga
- 100 gramas de presunto artesanal
- 1 colher de chá de alho-poró picado
- 4 aspargos (apenas as pontas branqueadas)
- Folhas de manjeriço

Preparo: bata os ovos com o leite e tempere-os com sal e pimenta a gosto. Acrescente os queijos. Leve a frigideira untada com azeite e manteiga ao fogo com o presunto. Adicione o alho-poró e, assim que ele murchar, despeje os ovos batidos. Baixe o fogo e espere até que a mistura se consolide. Coloque os aspargos e o manjeriço. Finalize e sirva na própria frigideira com torradas feitas na hora

Rendimento: duas porções

DIA FRIO

CAPELLINI À CARBONARA COM OVO POCHÉ

Chef: Felipe Bronze, do *Oro*

- 1 ovo orgânico
- 10 gramas de queijo grana padano
- 1/2 copo de leite integral
- 30 gramas de linguiça ou bacon defumados
- 100 mililitros de creme de leite fresco
- 30 gramas de capellini cozido
- 1 colher de chá de ciboulette
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 gema crua
- Sal a gosto

Preparo: quebre o ovo e deixe-o cozinhar por 45 segundos na água com vinagre prestes a ferver. Retire-o com a ajuda de uma escumadeira e reserve-o. Para a espuma de queijo, bata no liquidificador o queijo e o leite. Leve ao fogo até ameaçar ferver. Passe a mistura em um coador fino. Refogue a linguiça em sua própria gordura e junte o creme de leite. Adicione ao macarrão já cozido a ciboulette, a pimenta e uma gema de ovo crua. Misture tudo e coloque num prato fundo. Com a ajuda de um garfo, ponha o ovo poché por cima do capellini e, ao redor dele, a espuma de queijo

Rendimento: uma porção



LANCHE RÁPIDO

DIA QUENTE

TRAMEZZINO DE SALADA DE OVOS

Chef: Carla Pernambuco, do *Carlota*

- 1 colher de sopa de cebola picada
- Azeite
- 1 colher de café de açúcar
- 4 ovos cozidos
- 1 colher de sopa de alcaparras
- 1 colher de chá de salsa picada
- 1 colher de chá de ciboulette picada
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 8 fatias de pão de miga cortadas em retângulos

Preparo: doure a cebola no azeite com açúcar para que ela caramelize. Reserve. Pique os ovos cozidos e misture a eles alcaparras, salsa, ciboulette e a cebola caramelizada. Tempere com sal, pimenta e azeite. Espalhe a pasta, intercalando o pão com camadas de recheio. Embrulhe em papel plástico e leve à geladeira até o momento de servir

Rendimento: duas porções



DIA FRIO

TORRADA DE PÃO ITALIANO COM OVO FRITO

Chef: Andrea Kaufmann, do *AK Delicatessen*

- 3 fatias de bacon
- 2 fatias grossas de pão italiano
- Manteiga a gosto
- 2 ovos

Preparo: frite o bacon em pedaços na própria gordura. Com as mãos, retire 80% do miolo do pão, preservando o fundo dele. Toste-o com manteiga em uma frigideira e, em seguida, quebre o ovo sobre o centro do pão. Com a clara cozida e a gema ainda mole, apague o fogo e salpique as fatias de bacon

Rendimento: uma porção

