

## Frango Assado

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

De acordo com Jacques Pépin, preparar um frango assado perfeito é um dos testes mais difíceis para um chef. Aqui eu adapto a própria receita de Jacques publicada no livro *Today's Gourmet*, adicionando alguns passos. A salmoura é um passo típico da *American Test Kitchen*, e a remoção do osso jogador é um bom passo que eu aprendi com Julia Child e que deixa muito mais fácil cortar a carne do peito depois do frango assar.

### Ingredientes:

- 1 frango assado
- 1/4 xícara de sal
- 1/4 xícara de açúcar
- alecrim
- pimenta preta
- 1 dente de alho
- uma pimenta em vinagre (pimenta de cheiro)
- óleo de oliva

### Procedimento:

#### 1. Prepare the Chicken

- Remova do pacote, lave-o muito bem sob água fria, certifique-se de remover qualquer sangue da cavidade.
- Verifique se o frango ainda tem os rins. Se eles ainda estiverem presos ao osso das costas dentro da cavidade, remova-os cortando a membrana passando uma faca pequena afiada e raspando com o dedo embaixo de água corrente.

#### 2. Remova o Osso do Jogador

- Coloque o frango no balcão para que a abertura do peito esteja voltada para você.
- Sinta o osso do jogador ao longo da frente do peito.
- Com uma faca de ponta, faça incisões ao longo do osso do jogador e remova o osso do jogador.

#### 3. Coloque o Frango na Salmoura

- Em uma tigela ou panela funda que possa acomodar o frango, misture 1/4 xícara de sal e 1/4 de xícara de açúcar com 2 litros de água e mexa bem.
- Submerja o frango na salmoura, coloque na geladeira e deixe na salmoura durante pelo menos 2 horas ou até 8 horas.

#### 4. Tempere o Frango

- Corte um pouco de alecrim em pedaços muito finos.
- Corte uma pimenta vermelha em pequenos pedaços, esmague com alho e algumas fatias de pimenta preta.

- Afrouxe cuidadosamente a pele do peito e das coxas. Você pode usar seus dedos ou uma colher, afastando a pele da carne, mantendo a parte traseira da colher tocando a pele para evitar rasgar a pele.
- Esfregue a mistura de ervas e especiarias debaixo da pele, nas articulações da coxa, entre o peito e o lombo e nas fendas que você fez para remover o osso desejado.

#### 5. Amarre e descanse o frango

- Atar de maneira simples com um barbante de algodão de cozinha é suficiente. Amarre as pernas e as asas contra o corpo do frango.
- Deixe o frango descansar para que os temperos penetrem na carne por 30 min a 1 1/2 horas.

#### 6. Pré-aqueça o forno para 215 C

#### 7. Done no fogão

- Aqueça em fogo alto uma frigideira que não grude e com cabo que possa ir no forno.
- Esfregue abundantemente o frango com o azeite de oliva.
- Coloque o frango de lado na frigideira e doure em fogo médio alto durante cerca de 2 1/2 minutos.
- Vire o frango para o outro lado sobre o outro lado por 2 1/2 minutos.

#### 8. Asse no forno

- Coloque a frigideira, com o frango ao lado, no forno de 425 graus.
- Assado, descoberto, por 20 minutos.
- Volte o frango para o outro lado e assado por mais 20 minutos.
- Volte o frango nas costas, baste com a gordura que fez durante a cozedura, e assado, com o peito para cima, durante 10 minutos.
- O frango é feito quando há alguma mobilidade nas articulações das pernas e os sucos estão funcionando claro. O peito deve registrar 150 F e as coxas 160 F em um termômetro de leitura instantânea.
- Remova do forno e coloque-o, lado do peito para baixo, em um prato e deixe descansar por cinco minutos antes de esculpir.