

Recheio de Frango

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Este é um recheio de frango que pode ser usado em muitas receitas incluindo pastelão, risolis, pastéis. Também é delicioso como um simples sanduíche prensado ou em pizza. Eu recebi esta receita da minha mãe e eu sei que ela usa freqüentemente.

Ingredientes:

- 1 frango
- 2 dentes de alho
- 1/2 colheres de sopa de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta preta recém-castrada
- 2 colheres de sopa de óleo de cozinha sem sabor (como canola ou girassol)
- 2 xícara de água
- 1 cebola média
- 1 colher de chá de mel
- 1 lata de 450 gramas de tomates italianos
- 3 ovos cozidos perfeitos (veja a Receita Mestre de Julia Child)
- salsinha italiana
- pimenta do reino moída na hora

Procedimento:

1. Tempere o frango

- Corte a galinha (alternativamente use apenas sobrecoxas de frango).
- Polvilhe galinha com sal.
- Coloque o frango em um recipiente fechado e coloque-o no refrigerador por pelo menos 1 hora (até 12 horas).

2. Dore e cozinhe o frango

- Aquecer o óleo de cozinha em uma panela salteada de fundo pesado em fogo moderadamente alto.
- Dore brandamente a galinha em todos os lados.
- Descasque os dentes de alho, corte ao meio e adicione à panela.
- Adicione 1 xícara de água, leve a ferver, reduza o fogo e misture até que a galinha esteja macia (remova o peito mais cedo para que não fique resequido).
- Depois de remover o peito, continue cozinhando até que toda a água tenha evaporado. Somente os pedaços de frango escuro devem estar na panela.
- Remova os pedaços restantes de frango para um prato para esfriar.

3. Faça o molho

- Remova toda a gordura para um pequeno recipiente e reserve.

- Adicione 1 xícara de água aos sólidos na panela, raspe e deixe esfriar até ter um caldo levemente engrossado na panela.
- Remova todo o caldo da panela com uma espátula de borracha, coloque em um pequeno recipiente e reserve.
- Corte a cebola bem miudinha.
- Adicione duas colheres de sopa da gordura reservada à panela e aqueça em fogo moderadamente alto.
- Adicione a cebola picada e refogue por cinco minutos até a cebola começar a dourar.
- Adicione 1 colher de chá de mel à cebola e continue refogando até ficar bem dourada.
- Adicione a lata de tomates e o caldo de galinha reservado.
- Deixe cozinhar até que a maioria da água tenha evaporado e a gordura se separe do molho de tomate.

4. **Desosse e pique o frango**

- Enquanto isso, remova a carne da frango já fria. Descarte os ossos, a as veias.
- Corte a pele dourada e cozida em um guizadinho muito fino.
- Corte a carne de frango em pedaços muito pequenos.

5. **Termine o recheio**

- Quando o molho de tomate estiver reduzido, adicione o frango em cubos e cozinhe por mais alguns minutos mexendo.
- Se for usar o recheio dentro de uma massa, como o pastelão ou os risolis, misture uma colher de sopa de amido de milho com 1/4 de xícara de água fria até dissolver o amido. Despeje a mistura de amido e água no recheio quente e misture bem até engrossar um pouco (um minuto).
- Despeje em uma tigela de vidro ou metal, deixe esfriar completamente (pode ser refrigerado por até três dias antes do uso, também pode ser congelado e descongelado antes de usar).
- O recheio pode ser usado assim como está para muitas aplicações. Ele também pode ser temperado com uma erva fresca. Sugestões incluem basilico, sálvia, alecrim, oregano, ou cebolinha verde fininha. Eu sugiro que use apenas uma erva de cada vez e apenas em uma quantidade moderada.

6. **Adicione os ovos cozidos (logo antes de usar)**

- Ferva 3 ovos usando a receita mestre de Julia Child para ovos perfeitos cozidos de "A maneira de cozinhar".
- Separe as claras das gemas cozidas.
- Corte as claras em pedaços muito pequenos e adicione ao recheio frio.
- Corte as gemas em pedaços muito pequenos e adicione ao recheio frio.
- Pique uma salsinha italiana muito finamente e adicione ao recheio.
- Experimente e corrija a pimenta preta no recheio. Mexa bem.