

Frango Rao

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Receita famosa do restaurante Rao de Nova York. Adaptada da *America's Test Kitchen*.

Ingredientes:

- 1/4 xícara de sal
- 3 quilos de pedaços de frango com osso (2 peitos partidos cortados ao meio transversalmente, 2 baquetas e 2 coxas), aparadas ou 3 libras de coxas de frango.
- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho, triturado
- 4 colheres de chá de farinha para uso geral
- 1 xícara de caldo de galinha
- 4 colheres de chá de limão amarelo ralado mais 1/4 xícara de suco (2 limões)
- 1 colher de sopa de folhas frescas de salsa
- 1 colher de chá de folhas de orégano fresco

Procedimento:

Salgue o frango

- Dissolva o sal em dois litros de água fria em um recipiente grande.
- Submerja o frango na salmoura, cobrir e refrigerar por 30 minutos a 1 hora. Você pode deixar na salmoura por mais tempo, neste caso, faça o próximo passo somente na última hora de salmoura.
- Misture as raspas de um limão amarelo no líquido de salmoura.
- Retire o frango da salmoura e seque com as toalhas de papel. Alternativamente, coloque os pedaços de frango sobre uma grade em uma assadeira com borda e coloque na geladeira, descobertos, por várias horas. Certifique-se de esticar a pele sobre os pedaços de frango para que a pele cubra cada peça.

Dore o frango na frigideira

- Ajuste a grade do forno para a posição do meio-baixo e aqueça o forno a 240 graus Celsius.
- Aqueça o óleo em uma frigideira de 12 polegadas ao forno, em fogo médio-alto, até estar bem quente.
- Coloque o lado da pele de frango para baixo na frigideira e cozinhe até que a pele esteja bem dourada e crocante, 8 a 10 minutos. Não mexa no frango nos primeiros minutos. Quando a pele ficar crocante ele vai desgrudar facilmente do fundo da frigideira.

- Transfere os peitos de frango para o prato grande.
- Vire as coxas e as sobrecoxas e continue a cozinhar até dourar no segundo lado, 3 a 5 minutos por mais.
- Transfira as coxas e sobrecoxas para o prato com os peitos.

Prepare a base e Asse o frango no forno

- Despeje e descarte a gordura na frigideira.
- Retorne a frigideira para o fogo médio; Adicione manteiga, cebola e alho e cozinhe até perfumar, 30 segundos.
- Polvilhe a farinha uniformemente sobre a mistura de cebola-alho e cozinhe, mexendo constantemente, até que a farinha seja levemente tostada, cerca de 1 minuto.
- Misture lentamente o caldo de frango, raspe todos os pedaços dourados e leve a ferver.
- Cozinhe até o molho ser ligeiramente reduzido e engrossado, 2 a 3 minutos.
- Coloque o frango de volta na frigideira, com o lado da pele para cima (a pele deve estar acima da superfície do líquido). Coloque sucos acumulados na frigideira ao redor do frango e transfira para o forno.
- Asse, descoberto, até que o interior dos peitos atinjam 160 graus e as coxas e as pernas registrem 175 graus, 10 a 12 minutos.

Preparando sabores de acabamento

- Enquanto o frango cozinha, cortar salsa, orégano e restante 2 colheres de chá de raspas de limão juntas até que estejam finamente picadas e bem combinadas. Esprema uma colher de sopa de limão em uma tigela pequena.
- Remova a frigideira do forno e deixe repousar a galinha por 5 minutos.

Finalize o molho e sirva

- Transferir frango para prato de servir aquecido.
- Misture bem o molho na frigideira, incorporando quaisquer pedacinhos dourados dos lados da panela, até ficar homogêneo e liso, cerca de 30 segundos.
- Coloque a metade da mistura de ervas e o suco de limão no molho e coloque um pouco do molho ao redor dos pedaços de frango, sem cobrir as peles douradas.
- Polvilhe a outra metade da mistura de erva e raspas de limão sobre a galinha.
- Sirva, passando o molho restante separadamente.