

Frango Grelhado em Fatias

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Ingredientes:

- Peitos de frango sem pele desossados
- Limão
- Sal
- Açúcar
- Pimenta recém-molhada
- Óleo de cozinha sem sabor, como óleo de canola
- Óleo de oliva virgem extra
- Tomilho fresco (ou salsa)

Procedimento:

1. **Cortar os peitos de frango para torná-los mais parelhos para a grelha (pelo menos três horas antes de grelhar e até três dias antes).**
 - Remova os lombinhos dos peitos.
 - Corte uma pequena forma triangular do final de cada peito para remover a parte fina do peito.
 - Coloque cada peito do seu lado e corte uma fatia fina da parte mais grossa para tornar cada peito um pouco mais uniforme.
 - Lave o peito de frango em água corrente fria.
2. **Brine the chicken**
 - Faça uma solução de salmoura com as seguintes proporções: para cada dois litros de água, adicione 1/4 xícara de sal de mesa e 1/4 xícara de açúcar.
 - Adicione uma quantidade generosa de pimenta preta recém-moída à salmoura.
 - Adicione raspas de um ou dois limões à salmoura (melhor usar um raspador de limão, mas você também pode usar um pequeno ralador). Se você ralar o limão em cima da água você vai capturar alguns dos óleos essenciais de limão na salmoura.
 - Adicione todo o frango à salmoura e deixe descansar, na geladeira, por pelo menos duas horas, mas você também pode mantê-los na salmoura durante a noite.
 - Retire o frango da salmoura e coloque em um escorregador de massa ou em uma grade dentro de uma pia limpa para deixar toda a salmoura escorrer.
 - Se você estiver fazendo a salmoura um dia ou dois à frente, coloque o frango escorrido na geladeira e deixe-o descoberto por várias horas para ajudá-lo a continuar a secar. Após 10 ou 12 horas, cubra o frango para que não fique muito seco na geladeira.
3. **Finalizando o marinado**
 - Cerca de uma hora antes de planejar começar a grelhar, adicione um pouco de limão de limão fresco, pimenta fresca e o suco de um limão para o frango.

4. Grelhando o frango

- Obtenha sua grade tão quente quanto possível (minha grade de gás chega a 550F)
- Escove a grelha com uma escova de grade rígida para se certificar de que está limpo
- Despeje uma pequena quantidade de óleo em um prato pequeno, dobre um pedaço de toalha de papel várias vezes e segure a toalha de papel dobrada com as línguas da cozinha, profundamente no óleo e esfregue por toda a grade. Cubra a grelha para deixar o óleo arder por um minuto. Repita o processo três ou quatro vezes para reduzir a viscosidade da grelha.
- Grelhe o frango, deixando o primeiro lado mais longo do que o segundo lado.
- À medida que cada pedaço de bife é feito (a temperatura interna deve estar entre 140 F e 145 F em um termômetro de leitura instantânea), remova-o para um prato coberto (uma tigela coberta com uma placa de jantar ou uma panela pesada com chumbo). É muito importante não cozinhar demais o frango, pois continuará a cozinhar.
- Mantenha o frango cozido coberto até esfriar o suficiente para manusear (20 a 30 minutos). O frango irá liberar uma quantidade significativa de suco enquanto repousa. Certifique-se de preservar o suco.

5. Cortando o frango para servir

- Tente selecionar uma taboa de corte na qual seja fácil coletar os sucos do frango. Ao cortar o frango, coloque os sucos de volta no recipiente onde está a galinha.
- Usando uma faca grande afiada ou uma faca de pão afiada, corte o frango muito finamente e coloque de volta na panela com os sucos enquanto você corta-os.
- Adicione algumas colheres de sopa de azeite virgem extra ao frango.
- Adicione folhas de tomilho frescas à galinha e misture bem (melhor usar as mãos se fizer uma quantidade grande de frango) — se você não tem tomilho fresco, você pode usar salsa italiana fresca.
- Prove para decidir se você acha que precisa de mais suco de limão ou mais azeite de oliva virgem ou mais pimenta moída.
- Sirva à temperatura ambiente ou ainda um pouco quente.