

# Gula

COMER BEM É A MELHOR VINGANÇA 

WWW.GULA.COM.BR

## O melhor FRANGO ASSADO

A LENDA MASSIMO FERRARI  
REVELA RECEITA QUE GARANTE  
RESULTADO PERFEITO

# 10

RÓTULOS DO VINHO  
CULT ESPANHOL,  
PODEROSO DE  
AROMA E GOSTO

COZINHA  
MOLECULAR  
EM CASA  
TÉCNICAS  
FÁCEIS –  
E INCRÍVEIS

WINSTON  
CHURCHILL  
COMO ELE USAVA  
A COMIDA PARA  
FAZER POLÍTICA

PAELLA DO DESERTO  
COM CARNES, ESPECIARIAS  
E MUITO SABOR

O SUPER  
BEM-CASADO  
EM FORMA DE BOLO, IRRESISTÍVEL



Preta





# O FRANGO *superlativo*

PARA O ASSADO PERFEITO,  
UMA MASSAGEM, TEMPEROS  
E O CALDO DO COZIMENTO POR  
CIMA. MAIS NADA, AFIRMA O  
LENDÁRIO MASSIMO FERRARI

POR FERNANDA MENEGUETTI FOTOS HENRIQUE PERON  
PRODUÇÃO MARJORY BASANO



O ovo ou a galinha? Por muito tempo, foi o ovo. E aí de quem matasse a ave para comer a carne. A agricultura então começou a dar uma folguinha, a nobreza se meteu a caçar e os frangos foram, aos poucos, sendo liberados para a fogueira – primeiro a da elite, em seguida, da plebe toda. Isso aconteceu na Roma Antiga, na China, na Índia, voltou a acontecer na Idade Média até que, finalmente, a galinha entrou para o receituário universal. Sob infinitos preparos. Entre eles, cabe a ousadia de dizer, o assado é o grande clássico.

“Frango assado é dessas comidas capazes de reunir gente em volta da mesa, de gerar discussão, polêmica.” ▶



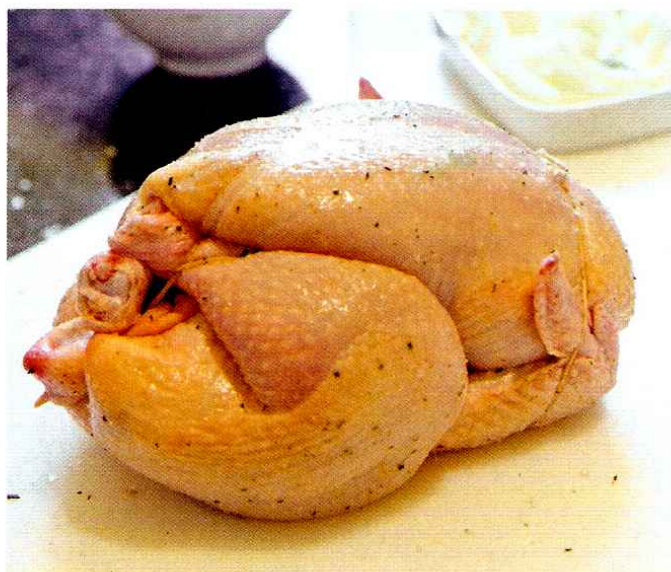
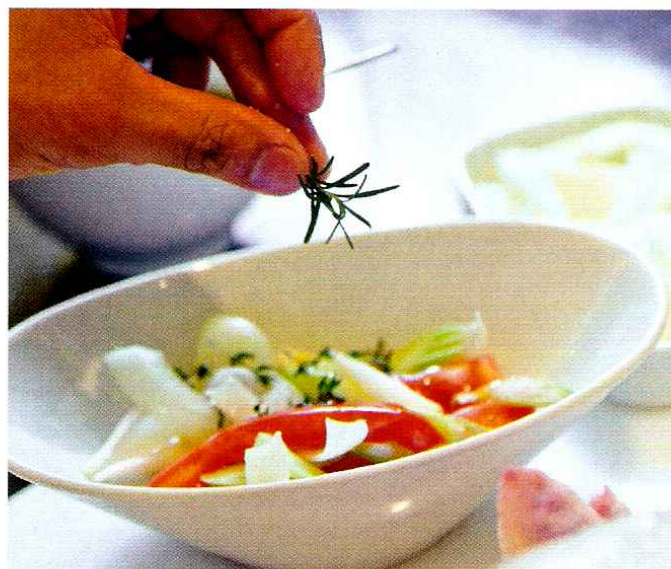
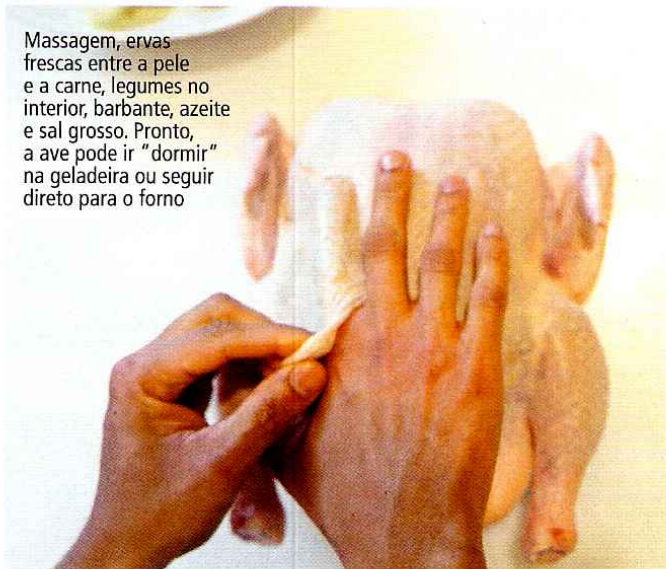
Tuella, de mesa Mesalinho, tel. (11) 3065-8519, Refratário oval, aparelho de jantar Sages, White e faqueiro 30 peças, osso Roberto Suprões Casa, tel. (11) 3077-1963.



Frangão massageado e recheado com legumes, de Massimo Ferrari: "Não há segredo nenhum", despista



Massagem, ervas frescas entre a pele e a carne, legumes no interior, barbante, azeite e sal grosso. Pronto, a ave pode ir "dormir" na geladeira ou seguir direto para o forno



brincadeira, de puxar uma fofoca e até um briga”, pondera o piemontês Massimo Ferrari, que, hoje, em sua rotisserie Felice e Maria, em São Paulo, o tornou “comida familiar”, homenageia os pais com porções fartas, para encher a mesa, e coloca dezenas de aves todas as semanas numa sofisticada tevê de cachorro.

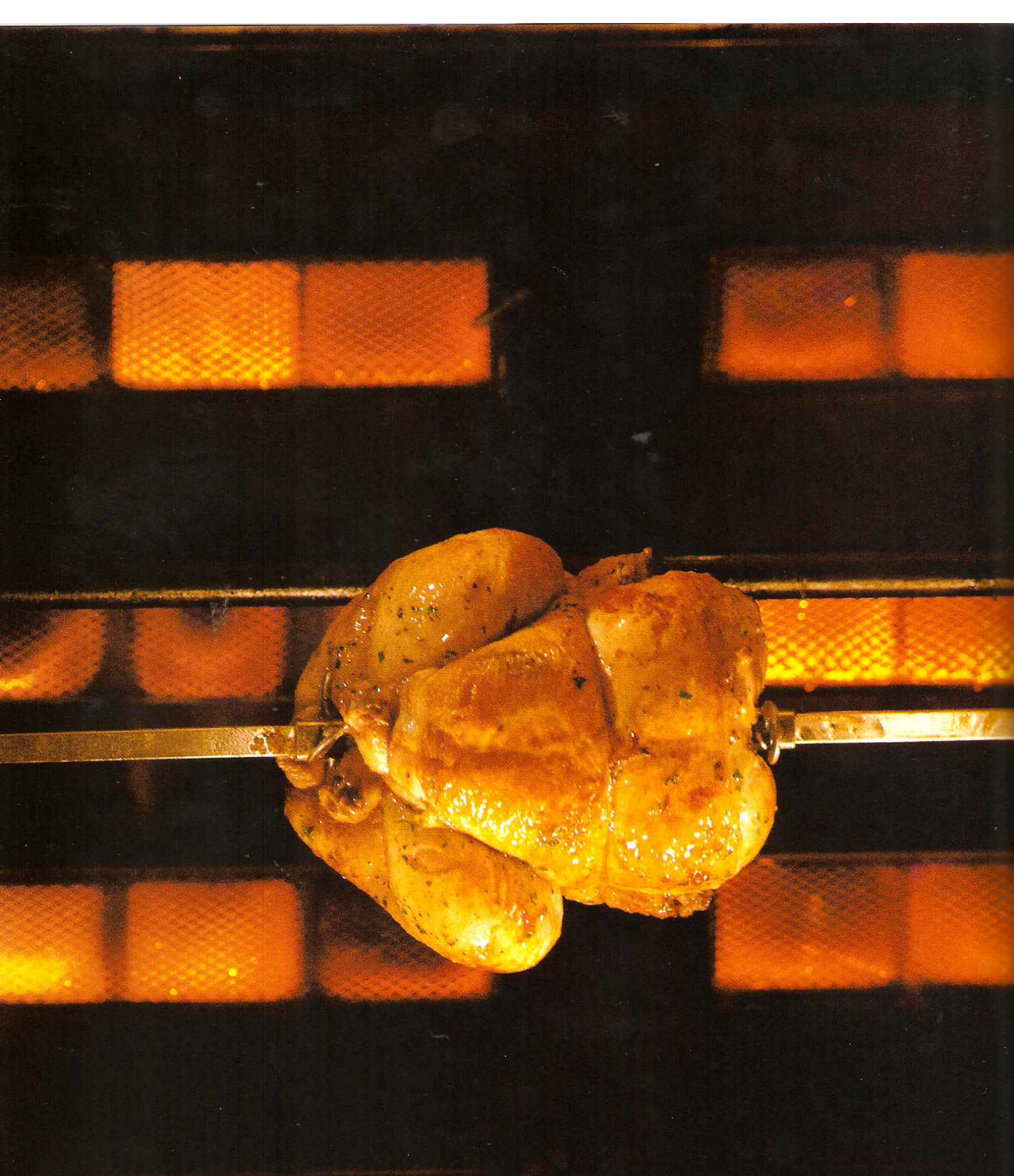
A grande vantagem é que o frango assado não desaponta. Ele deixa a casa com um cheiro quase natalino, pode ser servido num almoço simples ou num jantar cheio de pompa, aceita o que der e vier: arroz ou risoto, massa simples ou batata, legumes e saladas, purês e farofas. Com a “casquinha” crocante, o peito denso e suculento e as coxas desmanchando é um tiro certo.

Por outro lado, até chegar ao ponto é uma batalha, de estratégias variadíssimas. Tem gente que bate no bicho, que o massageia, que usa alta ou baixa temperatura, que marina ou simplesmente coloca o tempero sob a pele. Massimo não entra em picuinha nenhuma. Pica cebola, salsão e tomate. Prepara um sal grosso com alecrim, alho, tomilho e sálvia e um azeite com segurelha, sálvia, alecrim e manjericão. Então, se posiciona diante do frangão. ▶

## 5 dicas para o frango perfeito

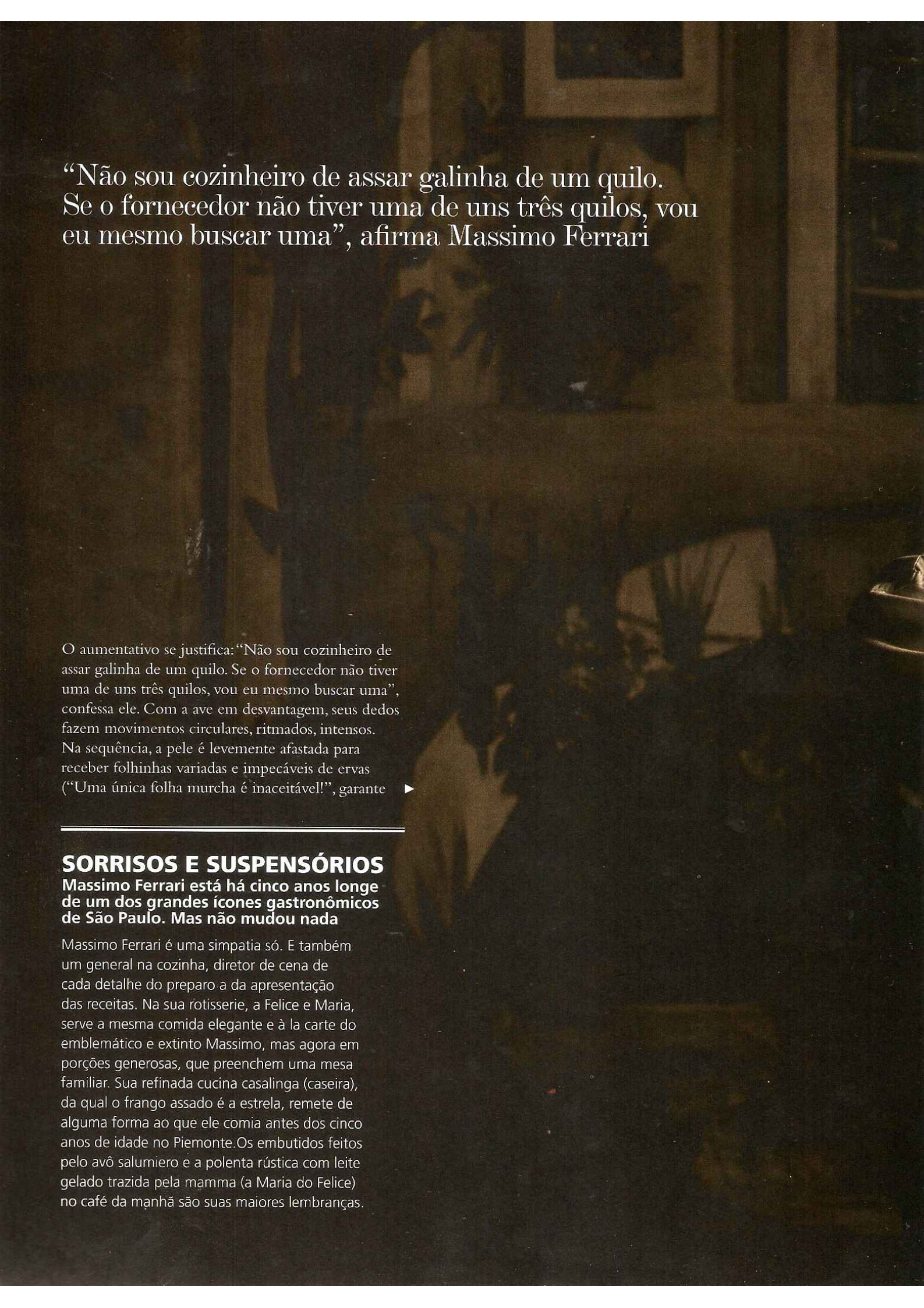
- 1 Use ave de boa qualidade e de bom tamanho. Um franguinho de um quilo como se vê por aí jamais será dos mais suculentos.
- 2 Tire o frango da geladeira pelo menos meia hora antes de usá-lo. Comece assando o peito para que os sucos escorram e molhem o peito todo. Mude de posição depois de meia hora, pois o peito é mais sensível ao calor e, com esse movimento, os líquidos se redistribuem por toda a carne.
- 3 Preequeça o forno a 200° C. Se a temperatura for muito baixa, a casquinha não fará “croque”.
- 4 Jamais exagere no tempo de cozimento para que o interior não fique ressecado.
- 5 Ao tirar o frango do forno, resista. Ele deve descansar pelo menos 15 minutos antes de ser cortado, o que o tornará mais tenro.





O bom frango assado nunca desaponta. Com a "casquinha" crocante, o peito suculento e as coxas desmanchando e frito certeiro num almôço simples ou num jantar pomposo





“Não sou cozinheiro de assar galinha de um quilo. Se o fornecedor não tiver uma de uns três quilos, vou eu mesmo buscar uma”, afirma Massimo Ferrari

O aumentativo se justifica: “Não sou cozinheiro de assar galinha de um quilo. Se o fornecedor não tiver uma de uns três quilos, vou eu mesmo buscar uma”, confessa ele. Com a ave em desvantagem, seus dedos fazem movimentos circulares, ritmados, intensos. Na sequência, a pele é levemente afastada para receber folhinhas variadas e impecáveis de ervas (“Uma única folha murcha é inaceitável!”, garante ▶

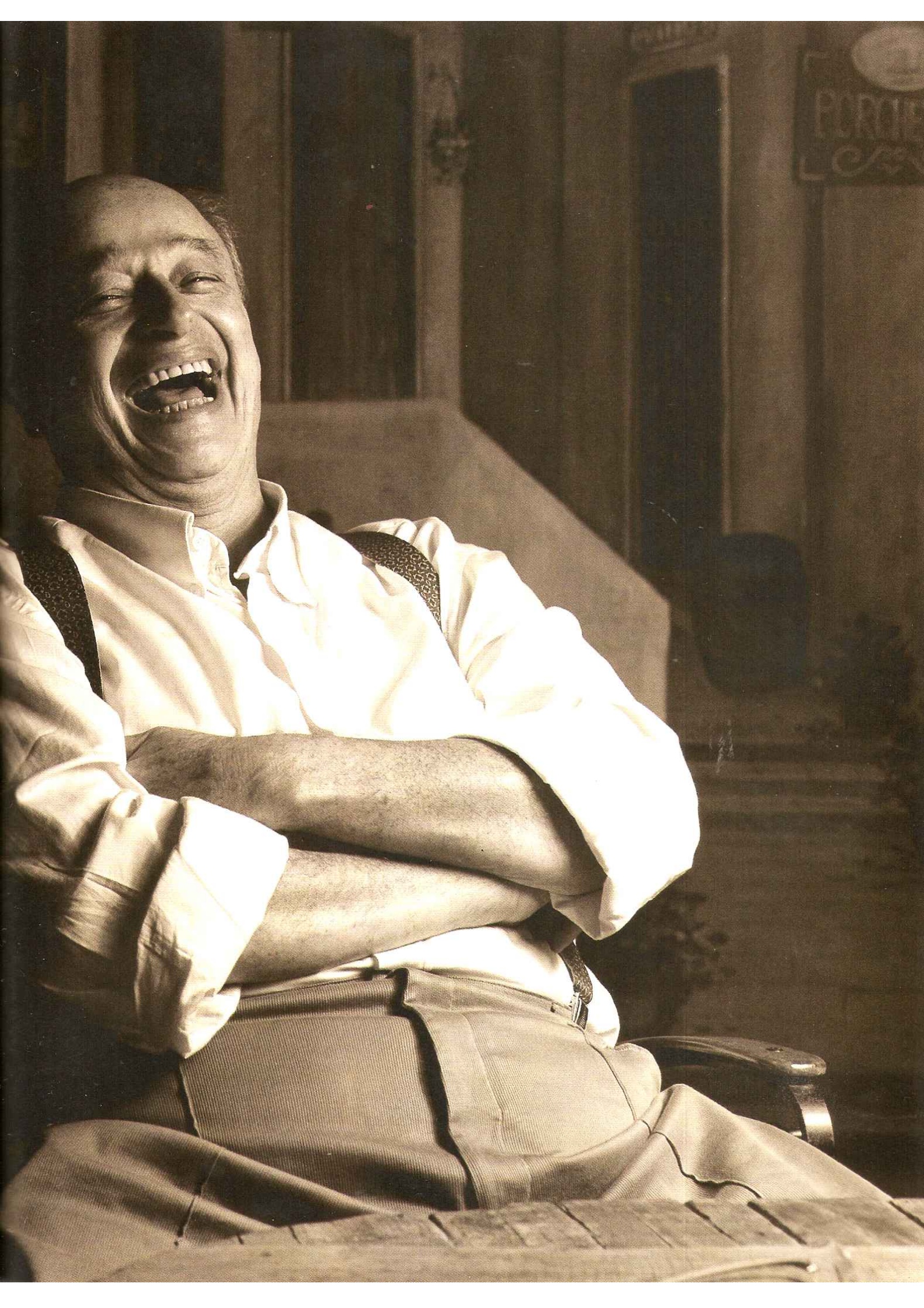
---

## **SORRISOS E SUSPENSÓRIOS**

**Massimo Ferrari está há cinco anos longe de um dos grandes ícones gastronômicos de São Paulo. Mas não mudou nada**

Massimo Ferrari é uma simpatia só. E também um general na cozinha, diretor de cena de cada detalhe do preparo à da apresentação das receitas. Na sua rotisserie, a Felice e Maria, serve a mesma comida elegante e à la carte do emblemático e extinto Massimo, mas agora em porções generosas, que preenchem uma mesa familiar. Sua refinada cucina casalinga (caseira), da qual o frango assado é a estrela, remete de alguma forma ao que ele comia antes dos cinco anos de idade no Piemonte. Os embutidos feitos pelo avô salumiero e a polenta rústica com leite gelado trazida pela mamma (a Maria do Felice) no café da manhã são suas maiores lembranças.







Depois de sair do forno, antes de ir à mesa, a ave é besuntada por uma colher do caldo deixado pelo cozimento. O prato está pronto

o meticuloso italiano). A cavidade interior ganha os ingredientes que haviam sido separados, o exterior é besuntado de sal e azeite e tudo é cirurgicamente laçado por barbante. Depois, o frango pode ir para a geladeira (por algumas horas ou por um dia) ou voar diretamente para a grelha.

Depois de cerca de uma hora e vinte assando, uma delícia imensa e dourada surge para acompanhar tomates recheados com farofa, batatinhas ao alecrim e abobrinhas grelhadas. Antes de ir à mesa, é besuntada por uma colher do caldo deixado pelo cozimento. O prato está pronto. À perfeição.

Algo a mais, mestre? “Assar frango não tem segredo. É apenas uma ótima desculpa para reunir pessoas queridas em volta de boa comida.” E, após um curto silêncio: “Se bem que uma vez uma senhora me ensinou que o que garante a perfeição é lavar com afinco a ave com sabão de coco e enxaguar massageando até não sobrar nenhum resíduo. Faça e veja”, desafia o mestre. Outro silêncio: “Mas não vou dizer se eu faço”. A aposta está lançada. Em todo caso, se for seguir a dica, por favor, lave bem, bem mesmo, ok?

 Felice e Maria

Rua Helion Povoá, 65, Vila Olímpia, São Paulo – SP.  
Tel.: (11) 3849-2504

## FRANGO DO MASSIMO

(6 porções)

### INGREDIENTES

- 1 frango de 2,8 kg a 3 kg (peso bruto, cerca de 300 g de miúdos) limpo, sem o interior, bem lavado e higienizado
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates médios cortados em gomos
- 1 cebola cortada em gomos
- 1 talo de salsa picado
- 2 folhas de sálvia
- Sal temperado com ervas frescas e alho a gosto
- Azeite a gosto
- Ervas a gosto (sálvia, alecrim, manjeriço, tomilho)
- 3 colheres de azeite temperado (1 colher de café de cada erva escolhida e 3 colheres de sopa de azeite de oliva)
- 1/2 limão

### PREPARO

- Pegar o frango e colocar em sua cavidade o alho picado, sal temperado, a cebola e os tomates cortados em gomos e o salsa
- Massagear o frango e levantar a pele com o dedos umedecidos com azeite e sal
- Em cada lado do peito, colocar um folha de sálvia
- Amarrear com barbante (cerca de um metro) para que não se deforme no processo de assar e para que possa reter o máximo possível dos temperos
- Colocar no espeto e levar ao forno (o dele é rotisseur) durante duas horas entre 140° C e 150° C e nos últimos 10 minutos aumentar a temperatura para 200° C para tostar a pele. No forno comum, colocar a 150° C por cerca de uma hora cada lado e, igualmente, nos últimos 10 minutos elevar a temperatura a 200° C para tostar a pele
- O acabamento é feito com o azeite temperado, as ervas aromáticas, gotas de 1/2 limão e o azeite passados por toda a superfície externa do frango

## ABOBRINHA GRELHADA

(6 porções)

### INGREDIENTES

- 12 rodela de abobrinha com espessura de 1cm

- Sal, pimenta-do-reino, azeite de ervas a gosto

### PREPARO

- Temperar as rodela de abobrinha com um pouco de sal e pimenta e grelhar na chapa ou na frigideira de ferro
- Pincelar com azeite de ervas (o mesmo usado no frango)

## TOMATE RECHEADO

(6 porções)

### INGREDIENTES

- 6 tomates
- Sal e pimenta a gosto
- 2 pães franceses frescos
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca umedecida com 1 colher (sopa) de manteiga

### PREPARO

- Escavar os tomates e retirar toda a água
- Temperar com sal e pimenta
- Rechear os tomates com a mistura dos miolos de pão e a farinha de rosca umedecida
- Levar ao forno por 15 minutos ou até começar a dourar

## BATATAS AO FORNO

(6 porções)

### INGREDIENTES

- 4 batatas grandes cortadas em tocos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 1 ramo de alecrim
- Azeite de oliva a gosto

### PREPARO

- Descascar as batatas, cortá-las em tocos e selar na frigideira com o óleo bem quente, até dourar
- Temperar com sal e pimenta, transferir para uma assadeira, salpicar com a farinha de rosca, as folhinhas de alecrim e o azeite de oliva
- Levar ao forno de 15 a 20 minutos a 180° C para que fiquem crocantes por fora e macias e úmidas por dentro
- Acertar o sal



Para acompanhar, tomates  
recheados com farofa, batatinhas  
ao alecrim e abobrinhas grelhadas

