ENTRECOSTO LACADO COM MEL E GENGIBRE

Entrecosto cozido num fundo claro, marinado e caramelizado com um molho de mel, gengibre e especiarias.
Sugestões de guarnições de acompanhamento: puré de batata, batata-doce, abóbora-menina, maçãs de várias qualidades...

Ingredientes para 8 pessoas

	Unidade	Quantidade	Preço unitário S.T.	Preço total S.T.
Elementos-base				
– entrecosto de porco fresco	kg	2		
Fundo claro				
– água	l	q.b.		
– cenouras	kg	0,200		
– cebolas	kg	0,200		
– aipo-de-rama	kg	0,100		
– alho-francês (parte branca)	kg	0,200		
– ramo de cheiros	unidade	1		
– cravo-da-índia ou	unidade	q.b.		
– fundo claro desidratado	kg	0,160		
Marinada				
– mel	kg	0,040		
– laranjas (2)	kg	0,400		
– gengibre fresco	kg	0,040		
– especiarias	kg	q.b.		
– cardamomo (fruto)	kg	q.b.		
– gengibre em pó	kg	0,005		
– fundo claro de cozedura do entrecosto	l	1		
Acabamento do molho				
– marinada	l	q.b.		
– fundo escuro de vitela ligado e com tomate ou	l	0,50		
– fundo claro ligado desidratado	kg	0,040		
– *ketchup*	l	0,10		
– mostarda branca	kg	0,20		
Tempero				
– sal grosso		q.b.		
– sal fino		q.b.		
– pimenta do moinho		q.b.		
Preço dos ingredientes para 8 pessoas			..... €	
Preço dos ingredientes para 1 pessoa			..... €	
TEMPO MÉDIO DE PREPARAÇÃO			*1 h*	
TEMPO MÉDIO DE COZEDURA			*1 h 20 min a 1 h 30 min*	

▲ *Entrecosto lacado com mel e gengibre*

TÉCNICA DE CONFECÇÃO

1. Organizar o local de trabalho – 5 min
- Ingredientes, material de preparação, de cozedura e de emprata-mento.

2. Branquear os pedaços de entrecosto – 5 min
- Aparar e separar os pedaços, prevendo 2 a 3 pedaços por pessoa.
- Mergulhar em água fria e branquear os pedaços durante 2-3 min. Escumar, se necessário, refrescar e escorrer.

3. Cozer o entrecosto – 10 min
- Cozer os pedaços de entrecosto em fundo claro *(ver pp. 264 a 266 – Volume 1)*.
- Temperar com sal grosso, escumar e deixar ferver entre 1 h e 20 min e 1 h e 30 min.

4. Preparar as cascas de laranja e o gengibre – 10 min
- Descascar as laranjas e guardar o sumo.
- Descascar e cortar o gengibre em juliana.
- Branquear as cascas de laranja e a juliana de gengibre.

5. Confeccionar a base do molho e colocar o entrecosto de porco em marinada – 10 min
- Preparar um caramelo claro com o mel.
- Desglaçar com o sumo de laranja.
- Juntar as cascas de laranja, a juliana de gengibre e as especiarias.
- Reservar 1 litro da água de cozedura do entrecosto.
- Deixar arrefecer.
- Colocar o entrecosto num tabuleiro e cobrir com a marinada.
- Cobrir com película aderente e guardar o entrecosto em local refri-gerado durante algumas horas.

6. Finalizar o molho do entrecosto – 10 min
- Escorrer e colocar a marinada numa caçarola grande, deixar reduzir e engrossar com um fundo escuro de vitela ligado ou um fundo escuro desidratado.
- Deixar reduzir novamente.
- Juntar *ketchup* e um pouco de mostarda.
- Verificar o tempero.
- Passar o molho pelo chinês e guardá-lo tapado em banho-maria, a mais de 63 °C.

7. Glacear o entrecosto – 6 min
- Glacear sob a salamandra, regando continuamente com o molho. Os pedaços de entrecosto devem ficar bem caramelizados e brilhantes.

8. Empratar o entrecosto – 4 min
- Colocar os bocados de entrecosto numa travessa comprida, sobre-pondo-os ligeiramente.
- Colocar a travessa na boca do forno.
- Napar com o resto do molho.

Breves indicações técnicas

Assar consiste em cozer pedaços de carne tenra provenientes de animais jovens, num forno ou no espeto, com pouca gordura. As carnes vermelhas são geralmente servidas malpassa-das (vaca) ou rosadas (borrego). As carnes brancas devem ser bem-passadas (porco).

Poêler é geralmente mais utilizado para pedaços grandes de carne branca que poderiam secar se fossem assados (pojadouro, *carré* de vitela). São cozidos tapados numa caçarola com uma guarnição aromática.

Em ambos os casos, não se deve desglaçar os sucos (para confeccionar o molho) durante a cozedura. O molho do assado ou o fundo de *poêlage* é sempre realizado por desglaçagem, mas só depois da cozedura. Os molhos de assados são claros (sem ligação); os fundos de *poê-lage* são levemente ligados e condimentados.

▲ *Vazia assada*

▲ Carré *de vitela* poêlé *à moda de Bruxelas*

TÉCNICAS DE PRODUÇÃO

- Preparar um *carré* de porco
- Preparar um *carré* de borrego
- Preparar uma vazia de vitela
- Preparar um lombo de vaca
- Preparar uma perna de borrego
- Preparar uma sela inglesa
- Assar carne vermelha
- Assar carne branca
- *Poêler* carne branca
- Confeccionar um molho de assado
- Confeccionar um fundo de *poêlage*
- Glacear um *poêlé*
- Confeccionar um tempero com salsa
- Escolher, lavar e reservar os agriões

▲ Carré *de borrego com primores*

▲ *Vazia assada à florista*

Sugestões de guarnições de acompanhamento

Carnes vermelhas assadas:
- Jardineira, timbale de legumes, batatas secas depois de fritas, gratinado de batatas...

Carnes brancas assadas:
- Couve-flor, brócolos, couves-de-bruxelas, cenouras, ervilhas, massa com manteiga

Carnes *poêlées*:
- Legumes com o nome do prato...