

A tradição de borrego e cabrito

Nossa cultura gastronômica baseada em ovinos e caprinos tem ainda muito a aprender com as tradições alimentares européias, em especial a portuguesa. Borrego (carneiro de até doze meses) e cabrito (animal muito jovem) são carnes tenras e saborosas, de fácil digestão, alto valor nutritivo e baixo teor calórico.

Podemos afirmar que nós, brasileiros, conhecemos e praticamos um décimo das possibilidades de receitas com borrego e cabrito. Não estamos falando de alta gastronomia e nem desmerecendo os excelentes modos de fazer conhecidos do Sul ao Nordeste, mas das potencialidades dessas carnes e do uso dos ricos ingredientes ao nosso alcance.

Borrego com laranja e coentro, caldeirada de cabrito, costeletas de borregos com figos, cabrito assado com pasta de tocinho e cabrito ao forno com carnes defumadas são algumas das muitas receitas da extraordinária cozinha portuguesa, fáceis de fazer, que aqui poucos cozinheiros e cozinheiras praticam no seu dia-a-dia. As partes do borrego e do cabrito são praticamente iguais. Seus cortes não são numerosos, e os mais utilizados são a paleta, o carré, o pernil e o lombo. Pesa contra apenas o preço, considerando o bolso do brasileiro. Mesmo assim, saem mais em conta do que peixe, por exemplo.

Todos nós temos um pé em Portugal. Conhecer as riquezas da cozinha com borrego e cabrito é, de certa forma, ir ao encontro de nossas raízes. Eis uma receita fácil de fazer:



Perna de cabrito com ervas aromáticas

Ingredientes

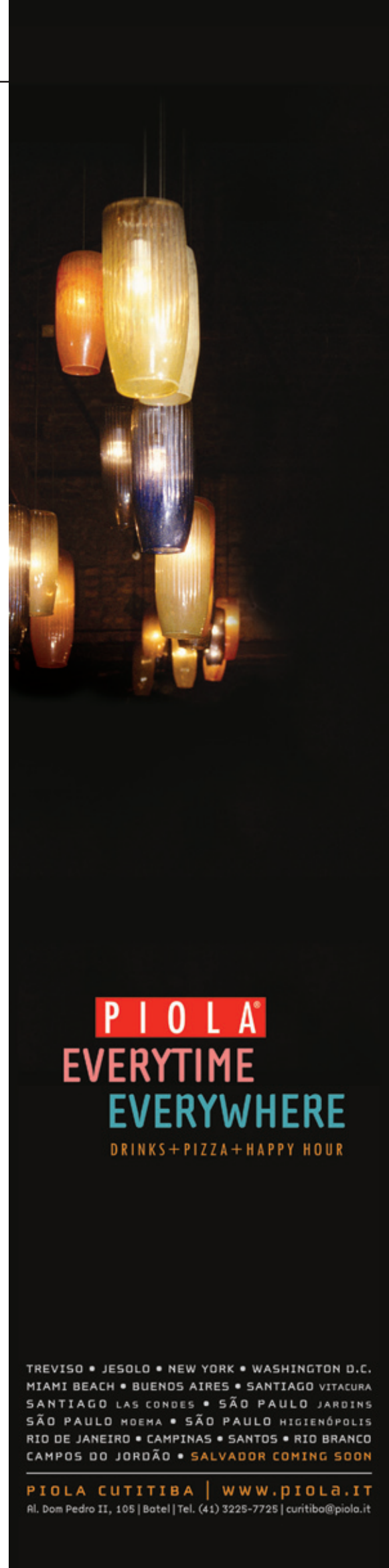
- 1,5 kg de pernil
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 1 litro de vinho branco
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de sopa (50 ml) de azeite
- 50 g de manteiga
- Alecrim e manjeriço a gosto
- 1 colher de sopa de sementes de coentro maceradas
- 800 g de batatinhas novas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Tempere o cabrito com sal, pimenta, colorau, vinho, os alhos esmagados, o azeite, a manteiga, o alecrim e manjeriço e as sementes maceradas de coentro. Deixe marinar de um dia para o outro, na geladeira. Escorra o cabrito, coloque-o numa forma e leve ao forno a 200°C por 40 minutos. Regue a peça de vez em quando com a marinada e, cerca de 20 minutos depois de levá-la ao forno, junte as batatas com casca. Sirva o cabrito com as batatas e o molho do próprio assado. Para quatro pessoas.

(Receita para quatro pessoas extraída do livro Borrego e Cabrito, Impala Editora, Sintra, Portugal). Confira, na p. 24, uma excelente receita de cordeiro.

★ Eduardo Sganzerla é jornalista, escritor e aficionado pela culinária e história da alimentação. eduardo@esplendorbrasil.com.



PIOLA®
EVERYTIME
EVERYWHERE
DRINKS+PIZZA+HAPPY HOUR

TREVISO • JESOLO • NEW YORK • WASHINGTON D.C.
MIAMI BEACH • BUENOS AIRES • SANTIAGO VITACURA
SANTIAGO LAS CONDES • SÃO PAULO JARDINS
SÃO PAULO MOEMA • SÃO PAULO HIGIENÓPOLIS
RIO DE JANEIRO • CAMPINAS • SANTOS • RIO BRANCO
CAMPOS DO JORDÃO • SALVADOR COMING SOON

PIOLA CUTITIBA | [WWW.PIOLA.IT](http://www.piola.it)
Al. Dom Pedro II, 105 | Botel | Tel. (41) 3225-7725 | curitiba@piola.it