

Mais

pg
54

Revista Feminina Mensal da Editora Três Nº11 Cr\$ 7

**Fernando Sabino
A MELANCOLIA DAS
ADOLESCENTES
LIVRES**

**VAMOS
PARAR DE SER
HIPÓCRITAS**

**A MULHER
QUE VAI DERRUBAR
NIXON**

**O AMOROSO
MONTE VERDE**

**COMO SER
GORDA E FELIZ**

**LAWRENCE
O REVOLUCIONÁRIO
DO AMOR**

**INDIRA GANDHI
E SEUS QUINHENTOS
MILHÕES**

**Caderno Especial
O PRAZER**



MAIS GOSTOSO

OVO A CAVALO

TEXTO DE CHICO BUARQUE DE HOLLANDA

Para quem viaja muito, comida de hotel é um suplício. Sem falar em comida de avião. Por isso, sempre

que posso, fico com um pratinho caseiro. Restaurante geralmente tem vergonha de servir comida caseira. Além disso, na culinária como em todas as artes, é difícil fazer com arte o feijão-com-arroz. Arroz e feijão são protagonistas desta receita. Os coadjuvantes são um bife, quiçá com molho de hortelã, batata cozida ou aipim frito. Quando faltar carne convém fritar dois ovos que, superpostos, resultarão num ovo a cavalo.

Começemos pelo arroz, cujo papel consiste simplesmente em ficar soltinho. Simplesmente é força de expressão. Eu, por exemplo, costumo acertar uma em cada dez tentativas. Prova é que lá em casa o consumo de arroz é monstruoso, coisa de três sacas por vez. Mas a teoria não tem mistérios: 1) lavar o arroz e deixar secar; 2) molhar a panela com meia xícara, das de café, de óleo; 3) colocar um quilo de arroz e mexer; 4) ferver a água numa panela à parte. O volume de água deve corresponder ao volume de arroz;

5) despejar o arroz na panela ao lado e deixar no fogo bem brando; 6) se o arroz ficar empapado, jogar tudo fora e recomeçar do item um.

Passemos ao feijão. É mister lavar o feijão antes de deixá-lo de molho, porque a água onde ele fica de molho será aproveitada para cozinhá-lo. E nessa água que se concentra a vitamina, o ferro do feijão. Quem quiser acrescentar algumas carnes deve fervê-las separadamente e só juntar tudo quase no fim. É bom lembrar que gorduras do tipo orelha de vaca, pé de porco, rabo de touro, dão muito gosto ao feijão mas não devem ser levadas à mesa por uma questão de estética. Quando muito uma lingüicinha ou uma carne seca. Outra coisa: o melhor feijão é o de véspera.

O segredo do bife está na qualidade da carne e, principalmente, no corte. É difícil cortar um bom bife com menos de dois quilos. De alcatra, por exemplo. Ou capa de filé que, considerada carne de segunda, fica mais em conta. Detalhe importante: jamais bater na carne. Nem abusar do alho. Aconselho um molho de hortelã verde, sem sal nem nada.

Somado ao bife, ou em lugar dele, um ovo frito requer cuidados

especiais. A gema deve ficar mole, porém consistente, isto é, líquida, porém sólida, ou melhor, íntegra, porém maleável. Se ela se desfizer, é melhor disfarçar e servir um omelete. E se o ovo grudar na frigideira, não há nada a fazer. Portanto verifique se a frigideira está bem limpa, pois qualquer resto de fritura anterior estraga tudo. Mas vejam a ambigüidade da questão: o ovo também gruda caso a frigideira tenha sido lavada poucos momentos antes. Enfim, em matéria de ovos, pense duas vezes antes de fritar.

Quanto ao preparo das batatas, seu único mistério consiste em saber descascá-las. Em caso de extrema inabilidade, coma-as com casca e tudo, passadas na manteiga. Preferindo o aipim, seja criterioso ao comprá-lo. Se estiver aguado, ficará irremediavelmente duro.

O ideal seria regar tudo isso a vinho francês ou italiano, mas o orçamento do cotidiano não o permite. A opção do vinho chileno, mais acessível, já não existe. Sua qualidade caiu assustadoramente de uns tempos para cá. Quanto ao nacional, peca pela irregularidade: um dia, sofrível, o outro intragável. Fico mesmo com a cervinha ou uma limonada com gelo.

