

Almoronia

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Almoronia é uma receita tradicional de frango e berinjela que foi trazida para o Marrocos pelas comunidades judaicas expulsas de al-Andaluz. Comecei com a receita de Tess Mallos que encontrei em *A comida do Marrocos: uma jornada pelos amantes da comida* e tentei trazê-la aos nossos tempos. Em vez de fritar a berinjela em óleo, uso o método de salgar, secar, grelhar e deixar que terminem de cozinhar em um recipiente fechado. Para o frango, eu uso coxas de frango sem pele, mas com osso, em vez de frango inteiro na receita original. Também substituí a fervura do frango em água por um assado em baixa temperatura por longo tempo. Para garantir um sabor mais intenso e uma carne mais suculenta, eu uso um método da America's Test Kitchen e asso as coxas em ambiente úmido por três horas a uma temperatura muito baixa. Este tempo pode ser cortado pela metade a uma temperatura mais alta com resultados similares.

Ingredientes:

- 1,25 kg (2 3/4 libras) de coxas de frango sem pele com osso
- 1 colher de chá de pimenta preta moída na hora
- 1 canela em pau
- 1/4 colher de chá de fios de açafão
- sal
- 750 gramas (1 3/4 libras) de berinjelas
- óleo de canola
- 2 cebolas grandes, descascadas e fatiadas em meias luas
- 3 colheres de sopa de óleo de oliva
- 1 dente de alho descascado
- 1 colher de chá de mel

Procedimento:

1. Asse as coxas de frango

- Pré-aqueça o forno a 100 C.
- Dissolva os fios de açafão em 1/4 de xícara de água.
- Polvilhe as coxas de frango com sal e 1/2 colher de chá de pimenta preta moída.
- Coloque em um prato de forno com uma tampa que feche bem — ou use um prato sem tampa e cubra bem com papel alumínio.
- Quebre o pau de canela em dois pedaços e coloque-os bem distante no prato.
- Espalhe a água do açafão em todos os pedaços de frango.
- Cubra o prato e coloque no forno.
- Asse por cerca de três horas. O frango é feito quando a temperatura próxima ao osso nas partes mais grossas atinge 90 C quando testado com um termômetro de leitura instantânea.

- Alternativamente, asse em um forno de 160 C por cerca de 80 minutos até que a temperatura interna atinja 90 C.
- Retire do forno e mantenha quente até estar pronto para montar o prato.

2. Grelhe as beringelas

- Corte as extremidades das berinjelas e, usando um descascador de legumes, descasque faixas longitudinais das berinjelas, deixando partes da pele.
- Cortar as beringelas em fatias grossas de 1 cm (espessura menor que 1/2 polegada).
- Polvilhe cada fatia em ambos os lados com sal.
- Coloque as berinjelas em uma peneira e deixe descansar por pelo menos 30 minutos e até 90 minutos.
- Aqueça sua grelha a gás para um nível moderado de calor.
- Usando toalhas de papel, seque as fatias de berinjela.
- Em um prato raso, coloque uma camada espessa de óleo de canola.
- Passe rapidamente ambos os lados de cada fatia de berinjela no óleo de canola e coloque em outro prato. Adicione mais óleo, uma vez que é absorvido pelas fatias de berinjela.
- Limpe a grelha completamente com uma escova de aço.
- Pulverize a grelha algumas vezes com spray de óleo de cozinha ou coloque óleo de cozinha num pequeno prato e utilize toalhas de papel dobradas e um pegador para passar óleo na grelha quente algumas vezes.
- Grelhe ambos os lados das fatias de berinjela até que fiquem levemente marrons e as fatias de berinjela estejam cozidas, mas não secas nem mole. Elas continuarão a cozinhar depois de removidas da grelha.
- Transfira as fatias de berinjela para um recipiente de plástico com uma tampa bem ajustada e cubra imediatamente.
- Deixe as fatias de berinjela terminar de cozinhar em seu próprio vapor por pelo menos 20 minutos.

3. Dore as cebolas

- Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso em fogo moderado e adicione as cebolas. Cozinhe por cerca de 30 minutos, mexendo regularmente até que as cebolas estejam bem macias e adquiram uma cor dourada pálida.
- Misture o mel na cebola e continue a cozinhar enquanto mexendo até que elas atinjam uma cor dourada profunda.
- Esmague o alho e adicione as cebolas cozidas. Mexa por cerca de 30 segundos.
- Adicione o restante 1/2 colher de chá de pimenta preta as cebolas.
- Despeje cerca de 2 xícaras do suco que se acumulou no frango nas cebolas.
- Cozinhe por mais 10 minutos em fogo suave.

4. Montar a Almoronia

- Pré-aqueça o forno a 300 F
- Coloque a berinjela cozida no fundo de um prato refratário.
- Retire os ossos das coxas de frango e rasgue a carne em pedaços grandes com os dedos.
- Espalhe a carne de frango sobre as fatias de berinjela.
- Despeje o molho de cebola sobre o frango. Coloque no forno e cozinhe por 30 minutos.