

Rolando Maria da Luz
Confrade Representante da ACM-SP

*** SABORES DE MACAU ***
Aula: 30 de Agosto de 2015



CAPELA
À MODA DA YOLANDA

Por
Yolanda Luz Ramos

Um dos mais populares pratos da gastronomia Macaense, a Capela é na verdade um bolo de carne assada. Como tantas outras receitas de Macau, em que cada um tem a sua maneira de cozinhar, a diferença está nos ingredientes. A Capela é um bolo de carne incrementado com vários outros ingredientes, conforme o toque pessoal de cada um, que torna o prato exótico, como quase todos os pratos da rica cozinha Macaense. O nome, segundo várias versões ouvidas, deve-o à sua forma circular semelhante a uma coroa, que faz lembrar uma capela, ou ao facto de trazer uma espécie de pequena capa (capela) formada pela crosta de queijo e farinha de rosca.

CAPELA À MODA DA YOLANDA

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 $\frac{1}{2}$ kg de carne moída de porco (ou de porco e vaca misturados)
- 1 lingüiça ou chouriço defumado e bem picado
- 2 pacotes de queijo parmesão ralado (de preferência da marca 'Faixa Azul')
- Azeitonas verdes picadas
- 1 ou 2 pães amanhecidos
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- 3 ovos
- Farinha de rosca (pó bolacho)

Modo de preparar:

Temperar a carne moída com sal e/ou o tempero da sua preferência.
Acrescentar o chouriço picado e misturar bem. Reserve e deixe tomar gosto.

Levar um tacho de fundo largo ou 'wok' ao lume com óleo e refogue rapidamente os alhos e a cebola picados.
Diminuir o fogo no mínimo e acrescentar a carne moída. Após misturar bem, desligue o fogo com a carne ainda crua.

Acrescentar os ingredientes a seguir, na seguinte ordem (uma coisa de cada vez, misturando bem):

- Pão amanhecido, amolecido na água, espremido e amassado com garfo
- Um pacote e mais um pouco de queijo ralado (pacotes de 50g)
- Azeitonas picadas
- 2 ovos ligeiramente batidos

Após misturar bem todos os ingredientes, colocar a carne num pirex ou forma redonda, apertando-a bem com uma colher, deixando um buraco no meio. Jogar por cima da carne o 3º ovo (bem batido) e deslize por toda a superfície com a costa de uma colher de sopa. Polvilhe por cima do ovo, uniformemente, o restante do queijo ralado, e por último a farinha de rosca, também espalhada uniformemente por toda a superfície (pode ser com a ajuda de uma peneira).

Levar ao forno previamente aquecido até a carne ficar cozida e a farinha de rosca tostada.
Pode decorar a parte de cima com azeitonas e o chouriço em rodelas ou fatias de bacon.

Obs.: Se não gostar muito de queijo, pode usar somente um pacote em vez de dois (deixando sempre um pouco para