

## Frango com um Limão

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

“Frango com dois limões” é uma receita que fez Marcella Hazan famosa quando foi publicada pelo *New York Times*. É uma receita muito boa. Mas, eu fiz algumas alterações, incorporando os passos de remover o osso jogador (graças a Julia Child), remover os rins de dentro do frango (graças a Jacques Pepin), e salgar e secar o frango (graças à America’s Test Kitchen) para garantir que resulta em um peito úmido e macio. O açúcar na salmoura também ajuda a dourar o frango. Eu também descobri que o aquecimento da forma no forno e o uso de um filme de óleo é um boa maneira de evitar que o frango grude na assadeira. Para costurar o frango eu uso uma agulha grande de costurar que eu comprei em uma loja de costura (ver foto).

### Ingredients:

- 1 frango de assar (ou duas aves menores)
- 1/4 xícara de sal
- 1/4 xícara de açúcar
- 1 amarelo limão
- pimenta preta
- óleo sem sabor (canola ou milho)

### Procedimento:

#### 1. Prepare o frango

- Remova do pacote, lave-o muito bem com água fria corrente. Certifique-se de remover todo o sangue da cavidade.
- Verifique os rins. Se eles ainda estão grudados ao osso das costas do frango, remova-os usando uma pequena faca afiada para cortar as membranas que prendem os rins ao longo das margens dos rins e raspe com o dedo embaixo de água fria corrente.

#### 2. Remova o Jogador

- Coloque o frango no balcão para que a abertura do pescoço esteja na tua frente.
- Usando o dedo, encontre o osso jogador na parte da frente do peito.
- Usando uma faca pequena de ponta, faça incisões ao longo do jogador, e remova o jogador.

#### 3. Salgue o Frango

- Em uma tigela funda misture 1/2 xícara de sal e 1/4 xícara de açúcar com 2 litros de água e misture bem.
- Submerja o frango na salmoura, coloque no refrigerador e deixe-o na salmoura por pelo menos 2 horas, e até 8 horas.

#### 4. Tempere o frango, prepare o limão, e costure o limão dentro da galinha e seque o frango

- Polvilhe o frango por dentro e por fora com pimenta preta recém-moída.
- Lave os limões e seque com um pano.

- Usando um palito, faça muitos furos no limão.
- Coloque o limão dentro da cavidade do frango.
- Usando uma agulha grande e barbante de cozinha, costure ambas as extremidades da cavidade de frango fechada.
- Coloque o frango, com o peito para cima em uma assadeira equipada com uma grelha e coloque na geladeira para secar ao ar. Mantenha na geladeira por várias horas.

**5. Pré-aqueça o forno a 180C**

- Coloque uma assadeira vazia no forno quando você ligar o forno para pré-aquecer.

**6. Asse o frango**

- Retire a assadeira pré-aquecida do forno.
- Unte a assadeira com óleo e passe óleo na pele do peito do frango.
- Coloque o frango, com o lado do peito para baixo, na assadeira quente.
- Asse o frango por 30 minutos.

**7. Vire o frango**

- Retire o frango do forno.
- Usando uma espátula e luvas de forno, vire cuidadosamente o frango para colocar o peito para cima.
- Asse por mais 20 minutos.

**8. Termine de assar o frango**

- Aumente a temperatura do forno para 200 graus.
- Asse o frango por mais 10 ou 20 minutos.
- O frango está pronto quando o peito registra 75 C e as coxas 80 C em um termômetro de leitura instantânea.
- Retire do forno e coloque-o em uma travessa e deixe descansar por cinco minutos antes de cortar.