

Abóbora Assada Marroquina

Da Cozinha do Nelson
[Imprimir](#)

Eu criei esta receita depois de tentar fazer Lentilhas temperadas com abóbora algumas vezes. É uma receita marroquina de Tess Mallos que encontrei em *A comida de Marrocos: uma viagem para os amantes da comida*. Naquela receita, a abóbora e as lentilhas são cozidas juntas, com o tempo certo, na maneira de fazer um ensopado. Eu decidi assar a abóbora com especiarias e adicionar ao final. Um problema com assar abóbora é que muitas vezes ela se desmancha. Lembrei-me que minha mãe, Dioraci Urtassum, faz um doce em que a abóbora é cozida por um longo tempo em uma calda e nunca desmorona. O segredo é usar o cálcio para fixar a pectina na abóbora antes de cozinhar-la. Assim, recorri a um produto chamado pickle crisp, que é um produto de cálcio usado para fazer com que pepinos em conserva se mantenham crocantes. Em Edmonton, encontrei pickle crisp na Canadian Tire.

Ingredientes:

- 1 1/2 colher de sopa de Carbonato de Calcio
- 1 pequena abóbora (de 700 gramas a 1 kg)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de curcuma (turmeric)
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de cominho
- 2 colher de sopa de óleo de oliva

Procedimento:

1. Prepara o bombeamento

- Descasque a abóbora removendo toda a parte branca da casca.
- Corte a abóbora em cubos de 3/4 de polegada.
- Misture uma colher de sopa de carbonato de calcio com dois litros de água fria
- Coloque a abóbora na água e deixe de molho por pelo menos 45 minutos. Pode deixar de molho durante a noite.

2. Tempere a abóbora

- Drene a abóbora e enxague em água corrente fria.
- Deixe em uma peneira ou coador até que a maior parte da água tenha escorrido.
- Misture os temperos em uma tigela pequena.
- Polvilhe o sal sobre a abóbora, misture bem levantando o prato.
- Polvilhe as especiarias na abóbora salgada.
- Deixe descansar por pelo menos 45 minutos, mas até por várias horas.

3. Asse a abóbora

- Coloque uma assadeira metálica de cor clara na prateleira de cima do forno.
- Pré-aqueça o forno a 350 F.

- Uma vez que o forno estiver quente, retire a assadeira quente do forno, e coloque o azeite nele, certificando-se de espalhar sobre uma grande área no centro
- Transfira a abóbora temperada da tigela para a assadeira oleada e coloque de volta no forno.
- Assado por 45 minutos.
- Usando uma espátula, vire os pedaços de abóbora, gire a assadeira.
- Continue a assar por mais 15 a 30 minutos até que uma faca afiada perfure facilmente os pedaços de abóbora

4. Exibição ou uso em outra receita

- Você pode servir quente imediatamente após assar.
- Se estiver usando em outra receita, ela pode ser preparada com um dia de antecedência, resfriada, colocada na geladeira e aquecida no microondas ou no forno no dia seguinte.