

## FRANGO ASSADO

*(receita adaptada de Thomas Keller)*

1 frango de tamanho medio  
2 dentes de alho, amassados  
raminhos de tomilho fresco  
sal e pimenta  
3 nabos  
2 mandioquinhas  
6 cenouras  
12 batatinhas (vermelhas ou comuns)  
1 / 3 xicara de óleo vegetal  
4 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente  
(ou 2 colheres de sopa de gordura de pato)  
1 / 2 limao amarelo

Para uma pele de frango ultra crocante, deixe o frango descoberto na geladeira por dois dias antes de assa-lo. Retire da geladeira 1 hora e meia antes de colocar no forno.

Aqueca o forno a 250 C.

Tempere o frango por dentro e por fora com sal e pimenta, adicione o alho, 4 ramos de tomilho, e a metade do limao por dentro do frango. Se preferir, mantenha o formato do frango passando um barbante em volta do corpo.

Cortar os nabos e rutagabas em pedacos de tamanho semelhante (cerca de 2 cm). Corte as cenouras ao meio transversalmente e no sentido do

comprimento. Se as batatinhas forem muito grandes, corte ao meio, caso contrario, mantenha inteiras. Coloque todos os vegetais em uma tigela grande, adicione 1/4 de xicara de oleo, 2-3 ramos de tomilho, sal, pimenta, e misture bem. Transfira para uma assadeira, faca um pequeno espaco no centro para colocar o frango. Esfregue o oleo restante por toda a pele do frango, temperando novamente com sal e pimenta. Pouco antes de assar, acrescente pedacos de manteiga sobre o peito, ou pincele com um pouco de gordura de pato (que da um sabor delicioso ao frango).

Asse a 250C por 25 minutos, abaixe a temperatura para 200C e asse durante mais 1 hora, mas comece a verificar a temperatura interna depois de 45 minutos: ao atingir 75 C, retire o frango da assadeira e deixe descansar por 20 minutos embaixo de papel aluminio. Poucos minutos antes de servir, coloque a assadeira com a mistura de batatas sobre o fogao e aqueca bem, misturando tudo com o liquido formado durante o preparo do frango.