

Arte do Hamburguer

DAS RECEITAS TRADICIONAIS ÀS MAIS CRIATIVAS



ALBERTO TOTIJ

SUMÁRIO

Hambúrgueres de Carne

Clássico de Carne Bovina

Hambúrguer de Carne Suína
com Maçã

Hambúrguer de Carne de
Cordeiro com Hortelã

Hambúrguer de Carne Bovina
com Bacon

Hambúrguer de Carne Bovina
com Queijo Gorgonzola

Hambúrgueres de Frango/Peixe

Hambúrguer de Frango
Tradicional

Hambúrguer de Frango com
Abacate

Hambúrguer de Peixe Branco

Hambúrguer de Salmão com Dill

Hambúrguer de Frango com
Pesto

SUMÁRIO

Hambúrgueres Veganos

Hambúrguer de Grão-de-Bico

Hambúrguer de Lentilha

Hambúrguer de Feijão Preto

Hambúrguer de Quinoa

Hambúrguer de Batata Doce

Molhos

Maionese Caseira

Molho de Iogurte com Ervas

Molho Barbecue

Molho de Mostarda e Mel

Molho de Queijo Azul

Molho Picante

Molho de Pimenta Caseiro

Molho Tzatziki

Molho de Alho

Molho de Abacate

Agradecimento

Hambúrgueres de Carne

Clássico de Carne Bovina

Ingredientes:

- 150g de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 1 fatia de queijo cheddar
- 1 pão de hambúrguer
- 1 folha de alface
- 1 rodela de tomate
- 1 fatia de cebola roxa

Modo de Preparo:

1. Tempere a carne com sal e pimenta e molde em formato de hambúrguer.
2. Grelhe o hambúrguer por 3-4 minutos de cada lado, ou até o ponto desejado.
3. Coloque a fatia de queijo sobre o hambúrguer nos últimos 30 segundos de cozimento.
4. Monte o hambúrguer no pão com alface, tomate e cebola.

Hambúrguer de Carne Suína com Maçã

Ingredientes:

- 150g de carne suína moída
- 1/4 de maçã ralada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de sálvia picada
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a carne suína, a maçã ralada, sal, pimenta e sálvia.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 4-5 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Carne de Cordeiro com Hortelã

Ingredientes:

- 150g de carne de cordeiro moída
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de cominho
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a carne de cordeiro com hortelã, sal, pimenta e cominho.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 4-5 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Carne Bovina com Bacon

Ingredientes:

- 150g de carne bovina moída
- 2 fatias de bacon picadas
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a carne bovina com o bacon, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 4-5 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Carne Bovina com Queijo Gorgonzola

Ingredientes:

- 150g de carne bovina moída
- 30g de queijo gorgonzola esfarelado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a carne bovina com o queijo gorgonzola, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 4-5 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrgueres de Frango/Peixe

Hambúrguer de Frango Tradicional

Ingredientes:

- 150g de peito de frango moído
- Sal e pimenta a gosto
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 pão de hambúrguer
- 1 folha de alface
- 1 rodela de tomate

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com sal e pimenta e molde em formato de hambúrguer.
2. Grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Coloque a fatia de queijo sobre o hambúrguer nos últimos 30 segundos de cozimento.
4. Monte no pão com alface e tomate.

Hambúrguer de Frango com Abacate

Ingredientes:

- 150g de peito de frango moído
- 1/4 de abacate amassado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer
- 1 folha de alface

Modo de Preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta e molde em formato de hambúrguer.
2. Grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão com o abacate amassado e alface.

Hambúrguer de Peixe Branco

Ingredientes:

- 150g de peixe branco moído
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture o peixe com a cebolinha, sal, pimenta e suco de limão.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Salmão com Dill

Ingredientes:

- 150g de salmão moído
- 1 colher de sopa de dill picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture o salmão com o dill, sal, pimenta e suco de limão.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Frango com Pesto

Ingredientes:

- 150g de peito de frango moído
- 1 colher de sopa de pesto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture o frango com o pesto, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrgueres Veganos

Hambúrguer de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 150g de grão-de-bico cozido e amassado
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer
- 1 folha de alface

-Modo de Preparo:

1. Misture o grão-de-bico com farinha de rosca, cominho, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão com alface.

Hambúrguer de Lentilha

Ingredientes:

- 150g de lentilha cozida e amassada
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a lentilha com farinha de rosca, páprica, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Feijão Preto

Ingredientes:

- 150g de feijão preto cozido e amassado
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de chá de coentro picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture o feijão preto com farinha de rosca, coentro, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Quinoa

ingredientes:

- 150g de quinoa cozida
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de chá de açafrão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a quinoa com farinha de rosca, açafrão, sal e pimenta.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Hambúrguer de Batata Doce

Ingredientes:

- 150g de batata doce cozida e amassada
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de chá de canela
- Sal a gosto
- 1 pão de hambúrguer

Modo de Preparo:

1. Misture a batata doce com farinha de rosca, canela e sal.
2. Molde em formato de hambúrguer e grelhe por 3-4 minutos de cada lado.
3. Monte no pão e sirva.

Molhos

Maionese Caseira

Ingredientes:

- 1 ovo
- 200ml de óleo
- 1 colher de chá de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata o ovo com o suco de limão e sal.
2. Com o liquidificador ligado, adicione o óleo em fio até obter a consistência desejada.

Molho de iogurte com Ervas

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho Barbecue

Ingredientes:

- 1/2 xícara de ketchup
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1 colher de chá de páprica defumada

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Molho de Mostarda e Mel

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de vinagre de maçã

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho de Queijo Azul

Ingredientes:

- 50g de queijo azul esfarelado
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho Picante

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de chá de molho de pimenta
- 1/2 colher de chá de páprica

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

. Molho de Pimenta Caseiro

Ingredientes:

- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 xícara de vinagre branco
- 1 colher de chá de açúcar
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Molho Tzatziki

Ingredientes:

- 1/2 xícara de iogurte grego
- 1/4 de pepino ralado e espremido
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho de Alho

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

Molho de Abacate

Ingredientes:

- 1/4 de abacate amassado
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

AGRADECIMENTOS

Este e-book foi escrito pelo Chat GPT e conferido por humano.

Ebook foi feito como projeto de um BootCamp da Santander com a DIO. Caso queira me conhecer um pouco mais, me acompanhe pelo LinkedIn e GitHub 😊

