







HAMBÚRGUERES *GOURMET* À ALTA BURGUESIA

Francisco Carvalho







09 **INTRODUÇÃO**

11 **NOVILHO**

12 **Hambúrger de novilho**
com frutos secos

14 **Hambúrger de novilho**
recheado com queijo feta

16 **Hambúrger de novilho**
com molho de queijo da ilha e presunto

18 **Hambúrger de novilho**
com pimentos

20 **Hambúrger de novilho**
recheado com figos e presunto

22 **Hambúrger duplo de novilho**
com camarão e caramelizado de abacaxi

24 **Hambúrger de novilho**
e requeijão

26 **Hambúrger de novilho**
e chocolate picante

28 **Hambúrger de novilho**
com cogumelos frescos envoltos em massa folhada

30 **Hambúrger de novilho**
com caril e coco

32 **Hambúrger de novilho**
com recheio de castanhas

34 **Hambúrger de novilho**
com patê de fígado de ganso

36 **Hambúrger de novilho**
com patê de porco e maçã caramelizada

38 **Hambúrger de novilho**
com alheira de frango e chouriço picante

41 **AVES E CAÇA**

42 **Hambúrger de alheira**

ÍNDICE

44 **Hambúrger de frango**
com caril e *chutney*

46 **Hambúrger de frango**
recheado com molho de alho

48 **Hambúrger de pato**

50 **Hambúrger de peru**
com queijo *roquefort*

52 **Hambúrger de javali**
com castanhas e molho de frutos silvestres

55 **PORCO E BORREGO**

56 **Hambúrger de porco**
com farinheira e morcela de arroz

58 **Hambúrger de porco**
com tâmaras e queijo *roquefort*

60 **Hambúrger de borrego**
com molho de manga e hortelã

63 **PEIXE E MARISCO**

64 **Hambúrger de salmão fumado**

66 **Hambúrger de lagosta**
com puré de cenoura e espinafres

68 **Hambúrger de bacalhau**
em *mousse* de espinafres e coentros

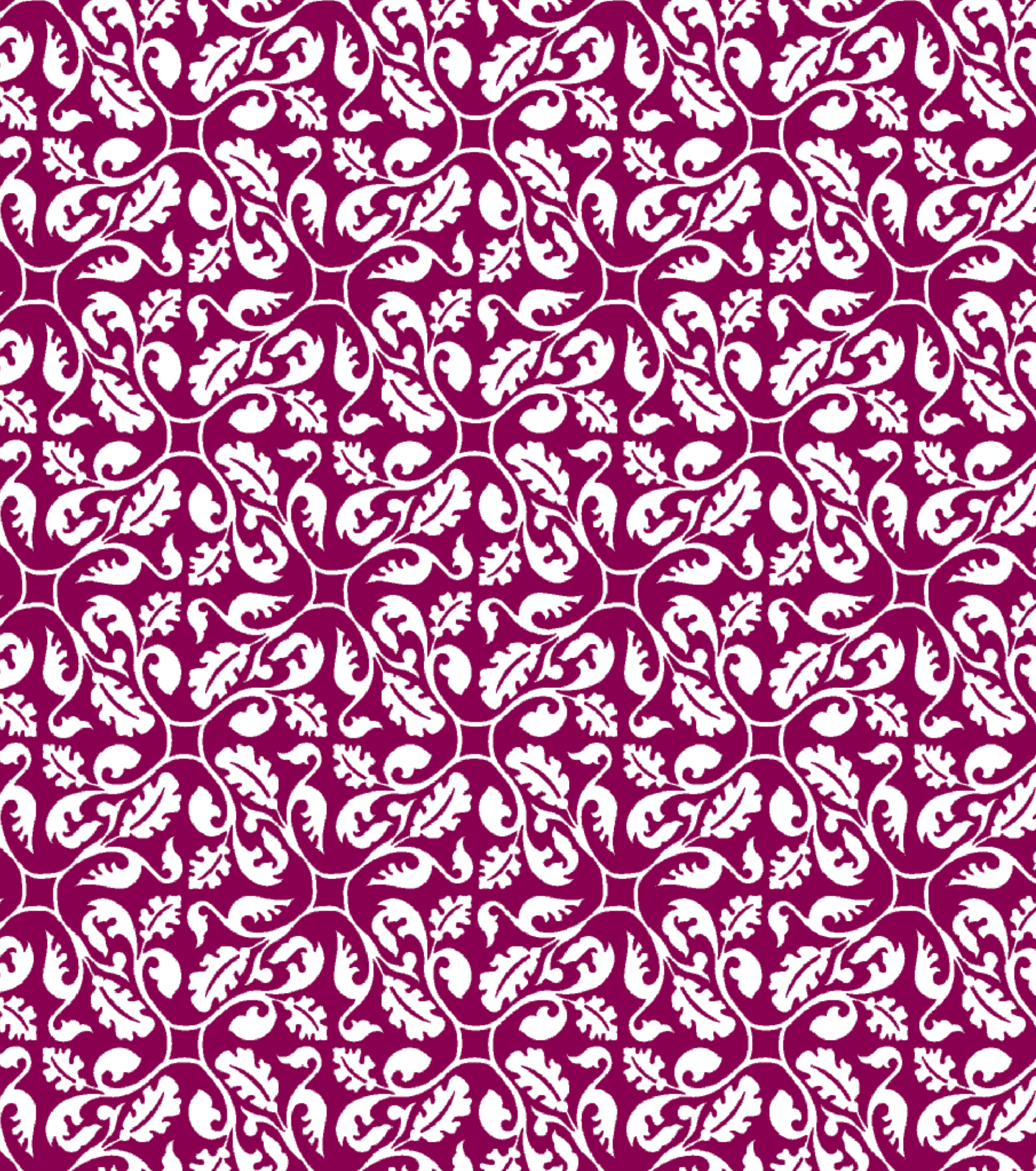
70 **Hambúrger de bacalhau**
com molho de cominhos

72 **Hambúrger de pescada**

75 **VEGETAIS**

76 **Hambúrger vegetariano**

78 **Hambúrger de vegetais grelhados**
com molho de ostras



INTRODUÇÃO

Não vou falar sobre a história do hambúrguer, como seria normal na introdução de um livro sobre este prato. Sabe porquê? Precisamente porque a minha proposta em nada se cruza com a história do nascimento do hambúrguer.

Revolução? Sim, a revolução num prato que ao longo dos tempos foi tão maltratado. Comida de *snack-bar*, comida de cadeias mundiais de alimentação, comida rápida, não fossem os molhos de maionese e *ketchup*, diria mesmo comida sem sabor.

A minha proposta entra num registo *gourmet*, no que de melhor esta palavra tem. Explorar sentidos, fazer combinações esquisitas, piscar o olho a certos aromas, encontrar estranhos ingredientes nas diferentes mercearias do mundo, tendo como base o hambúrguer, só poderia ter um resultado.

É esse resultado que este livro apresenta. Tenha alguma paciência, pois a confeção de cada receita de hambúrgueres deste livro pode dar-lhe algum trabalho, mas o resultado é tão merecedor, que me atrevo a perguntar-lhe: já preparou a sua cozinha para a revolução do hambúrguer?

HAMBÚRGUER DE NOVILHO

COM ALHEIRA DE FRANGO E CHOURIÇO PICANTE

4 45 min. **Dificuldade:** Média

A sua saúde agradece se comer beterraba. *A beterraba é um vegetal de baixo teor calórico, uma vez que fornece apenas 40 calorias por 100 gramas. Contém antioxidantes e vários minerais, como o ferro, o sódio, o potássio e o magnésio. Faz bem ao coração e ajuda a digestão.*

INGREDIENTES

- 500 g de carne de novilho picada
- 1 cebola média
- Azeite q.b. (para refogar)
- 1 chouriço de vinho picante
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 2 ovos
- 2 alheiras de frango
- Piripíri moído q.b.
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 morcela de cebola

Para o molho

- 1 colher de sopa de mostarda em pó
- 1 colher de chá de pimenta-de-caiena
- 1 pacote de natas
- 1 beterraba
- Sal q.b.
- Piripíri q.b.

Para o acompanhamento

- 4 batatas-doces
- Sal q.b.
- 1 fio de azeite
- Mel q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1 · Pique finamente uma cebola média e refogue-a em azeite juntamente com meio chouriço moído, dois dentes de alho e duas colheres de sopa de vinho branco. Envolva a carne neste preparado e tempere com sal e pimenta. Seguidamente, junte dois ovos batidos. Envolva tudo novamente e reserve.

2 · Tire a pele das duas alheiras de frango e desfaça-as com a ajuda de um garfo. Pique quatro dentes de alho muito finamente e adicione piripíri moído, sal e uma colher de sopa bem medida de azeite. Envolva todo o preparado e reserve.

3 · No centro do aro de moldar hambúrgueres, coloque uma rodela de morcela de cebola com 2 cm de espessura. À volta da morcela, coloque o preparado da carne, pressionando bem para que fique visível a rodela de morcela. Por cima da rodela de morcela, coloque uma rodela de chouriço de vinho picante com a mesma espessura. À volta, coloque o preparado da

alheira pressionando bem, para que as duas carnes fiquem interligadas. Retire do aro e está pronto a grelhar. Grelhe os hambúrgueres até ficarem dourados.

Molho: Molho de beterraba com natas
Num recipiente, coloque uma colher de sopa de mostarda em pó e uma colher de chá de pimenta-de-caiena. Junte um pacote de natas, pouca quantidade de cada vez, e vá mexendo até obter a consistência desejada. Adicione a beterraba, previamente cozida e já triturada na varinha mágica. Tempere com sal e piripíri.

Acompanhamento: Batata-doce assada com mel

Cortar a batata em quatro, transversalmente, sem retirar a casca. Tempere com sal e um fio de azeite. Quando começarem a alourar, vá pincelando com mel. Sirva quente.





HAMBÚRGUER DE FRANGO

RECHEADO COM MOLHO DE ALHO

A sua saúde agradece se comer alho. *O alho é considerado um superalimento porque tem imensas virtudes curativas e proporciona importantes benefícios para a saúde. É um alimento rico em vitaminas, sais minerais e aminoácidos, e deve fazer parte de uma dieta alimentar equilibrada e saudável.*

4 pessoas · 45 min. · Dificuldade: Média

INGREDIENTES

- 500 g de peitos de frango picados
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 2 dentes de alho
- 5 g de pimentão-doce
- 20 g de cebolinho
- 1 pacote de natas
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- Massa filo

Para o acompanhamento

- 1 batata-doce
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 1 fio de azeite
- 1 ramo de alecrim

Para o molho do acompanhamento

- 1 pacote de natas
- 8 dentes de alho
- 30 g de cebolinho
- 100 g de maionese
- 5 g de pimentão-doce
- Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1 · Num recipiente, tempere os peitos de frango picados com sal, pimenta branca, dois dentes de alho, 5 g de pimentão-doce e 20 g de cebolinho muito bem picado. Envolva todo o preparado e adicione um pacote de natas e duas colheres de sopa de mostarda Dijon. Reserve. Entretanto, prepare o molho do acompanhamento, que irá utilizar também como recheio.

Molho do acompanhamento: Molho de alho
Num copo da varinha mágica, coloque um pacote de natas, oito dentes de alho, 30 g de cebolinho, 100 g de maionese e 5 g de pimentão-doce. Bata bem com a varinha mágica, até obter um molho cremoso. Retifique o sabor com um pouco de sal. Reserve.

2 · Estenda a massa filo. Disponha duas folhas, uma sobre a outra, e corte quatro quadrados com 2 cm de lado. Com a ajuda de uma colher, coloque um pouco de molho de alho em cada um e feche a massa.

3 · Seguidamente, preencha até meio um aro de moldar hambúrgueres com o preparado de frango, pressionando um pouco. No centro, coloque a massa filo já recheada e cubra-a com a mesma porção do preparado de frango, pressionando novamente. Desenforme e está pronto a grelhar.

Acompanhamento: Batata *noisette*

Fritar as batatas em óleo bem quente até aloirar.



HAMBÚRGUER DE BORREGO

COM MOLHO DE MANGA E HORTELÃ

A sua saúde agradece se comer borrego. *A carne de borrego tem pouca gordura e é fonte de vários nutrientes, como as proteínas, o ferro, a vitamina B12, o zinco e o selénio. Evita ataques de asma e traz benefícios para o sangue e para o sistema nervoso.*

4 · 45 min. **Dificuldade:** Média

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de borrego (não picada)
- 200 g de *bacon*
- 1 cebola
- 6 folhas de hortelã
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- Pimenta-preta q.b.
- 1 molho de espinafres
- Azeite q.b.
- 100 g de pinhões
- 1 colher de sopa de farinha de trigo (se necessário)

Para o acompanhamento
- 250 g de arroz basmati
- Água (o dobro da porção do arroz)
- Sal q.b.
- 1/4 de cebola
- Azeite q.b.
- 50 g de passas sem grainhas
- 25 g de amêndoas laminadas

Para o molho do acompanhamento
- 1 iogurte grego natural
- 1 colher de sopa de maionese
- 2 colheres de chá de manga verde em pó
- 2 folhas de hortelã

MODO DE PREPARAÇÃO

1 · Triture a carne de borrego juntamente com 200 g de *bacon*. Pique muito bem uma cebola e quatro folhas de hortelã e junte este preparado à carne. Tempere com sal, pimenta branca e pimenta-preta, envolva tudo e reserve.

2 · Lave bem um molho de espinafres, escorra-os e coloque-os numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite, em lume brando. Tape e deixe refogar durante 3 minutos. Junte 100 g de pinhões e mexa bem. Se os espinafres estiverem com muita água, escorra-a e junte uma colher de sopa de farinha de trigo para engrossar. Tempere com um pouco de sal. Reserve até ficar frio.

3 · Retire uma porção de carne, aproximadamente 160 g, e faça uma bola. No centro, fure com o dedo, fazendo uma cavidade. Coloque o recheio de espinafres e pinhões nessa cavidade e tape com mais um pouco de carne. Pressione levemente a bola de carne com a palma da mão para que fique com a forma de hambúrguer.

4 · Grelhe os hambúrgueres durante 3 minutos de cada lado, ou, se preferir, frite-os em azeite bem quente durante o mesmo tempo.

Acompanhamento: Arroz basmati com passas e amêndoas

Coza o arroz no dobro da água, temperada com sal. Numa frigideira, refogue um quarto de uma cebola bem picada num pouco de azeite até ficar translúcida. Retire e reserve. No mesmo azeite, refogue as passas e, por último, as amêndoas laminadas. Escorra o arroz quando estiver cozido. Solte-o bem e de seguida junte-lhe as passas, as amêndoas e a cebola. Mexa bem com um garfo até incorporar todos os ingredientes e sirva de seguida.

Molho do acompanhamento: Molho de iogurte grego
Coloque numa taça um iogurte grego natural, uma colher de sopa de maionese e duas colheres de chá de manga verde em pó. Bata com a varinha mágica até ficar cremoso e fofo. Acrescente ao molho duas folhas de hortelã muito bem picadas. Sirva frio.





HAMBÚRGUER DE BACALHAU

EM *MOUSSE* DE ESPINAFRES E COENTROS

A sua saúde agradece se comer espinafres. *Comer espinafres ajuda a proteger o organismo contra problemas inflamatórios, cardiovasculares e de ossos. Ajuda a combater certos cancros.*

4 pessoas · 40 min. · Dificuldade: Média

INGREDIENTES

- 3 postas de bacalhau demolhado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 300 g de esparregado de espinafres
- 1 molho pequeno de coentros
- 100 ml de molho bechamel
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 1 frasco pequeno de caviar
- 1 frasco pequeno de ovas de salmão

Para o molho
- 100 ml de molho bechamel
- 2 colheres de chá de manga verde em pó

Para o acompanhamento
- 1 broa de milho
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho

MODO DE PREPARAÇÃO

1 · Coza o bacalhau durante 8 minutos e reserve a água da cozedura. Limpe-o de peles e espinhas e reserve também.

2 · Numa frigideira, coloque uma colher de sopa de azeite, dois dentes de alho picados, o esparregado de espinafres e os coentros previamente triturados. Deixe apurar. Junte aos poucos quatro colheres de sopa da água da cozedura do bacalhau, mexendo sempre, até engrossar um pouco. Retire e bata o preparado no liquidificador, ou use a varinha mágica, juntando o bacalhau previamente desfiado e 100 ml de molho bechamel. Triture tudo muito bem e tempere com sal e pimenta.

3 · Enforme o preparado da *mousse* de bacalhau (bem quente) num aro de moldar hambúrgueres no centro do prato em que vai servir. Pressione bem para que fique firme. Desenforme. Disponha o caviar e as ovas de salmão em torno do hambúrguer. Com a ajuda de uma colher, cubra o topo do hambúrguer com o molho.

Molho: Molho de bechamel com pó de manga verde
Aqueça, sem parar de mexer, 100 ml de molho bechamel e junte duas colheres de chá de manga verde em pó, que vai dar ao molho um gosto cítrico.

Acompanhamento: Broa de milho frita em azeite e alho

Corte a broa de milho em tiras finas. Numa frigideira, deite um pouco de azeite e dois dentes de alho. Quando o azeite estiver bem quente, junte a broa e frite-a, até ficar crocante e dourada. Sirva quente.













Francisco Carvalho

Designer e empresário portuense, desde cedo se revelou um entusiasta e apaixonado pela arte da cozinha. Como *designer*, viu a sua carreira ganhar projeção em Amesterdão, cidade onde viveu dez anos. Influências, experiências e muito trabalho provocaram ideias e projetos novos trazidos na bagagem de regresso a Portugal. Em 2013, criou a marca nacional de hambúrgueres *gourmet* desconstruídos *Alta Burguesia*, uma rede de hamburguerias em Portugal. Faltava um livro onde pudesse partilhar com o público a sua criatividade na cozinha.





9 789898 529381