

10
RECEITAS
CLÁSSICAS

POR CATARINA FERRARELI

BORRA LANCHAR?

2ª TEMPORADA



C A T A R I N A F E R R A R E L I

Olá, seja muito bem vindo! Que bom te ter de volta.

Subimos o nível nessa 2ª Temporada, espero de coração que você curta ainda mais esse capítulo da nossa busca pelo lanche perfeito!

No final, quero saber, qual lanche você mais gostou?

O mais importante aqui é você se divertir no caminho. Recomendo muito praticar o que aprendeu mais de uma vez, isso pode fazer com que você melhore suas habilidades.

É sempre bom lembrar que esse livro é um guia e você não é obrigado a colocar qualquer sabor que não queira. Cada paladar é único, a ideia aqui é você se sentir a vontade para colocar mais ou menos sabor seja mais sal, mais agridoce ou ácido, mais açúcar, mais umami e por ai vai.

TEMPERAR e EXPERIMENTAR é o que vai dizer se a sua receita deu certo. Então, novamente, seja paciente e por favor, pratique e não desista!

Mal posso esperar para compartilhar com você tudo sobre a minha cozinha e truques para você sempre lanchar feliz e ter o prazer de comer algo feito por você.

Beijos da Cat!

RECEITAS

BLT - EUA

04

Café da manhã dos campeões, sem dúvidas!

KIWIBURGUER - NOVA ZELÂNDIA

05

O campeão é do Brasil: X-TUDO. O clássico que não podia ficar de fora da nossa busca pelo lanche perfeito

PØLSE MED LOMPE - NORUEGA

06

Você sabia que o hambúguer chines foi eleito um dos lanches mais gostosos da China?

TOMBIK DÖNER - TURQUIA

07

O famoso churrasquinho grego no pão (pelo menos aqui em São Paulo a gente ama).

GATBSY - ÁFRICA DO SUL

08

Esse clássico Sul-africano vai conquistar seu coração.

KATSU SANDO - JAPÃO

09

Bisteca no pão, molho tonkatsu e saladinha cremosa de repolho. É tão bom que devia ser elogio!

KIBINAI - LITUÂNIA

10

Massa de iogurte, recheio de carne suculento... O que pode dar errado?

PIROZHKI - RÚSSIA

11

Te lembra esfiha? Pode ser um parente distante, mas o sabor é único!

SFIHA - LÍBANO

12

Esfiha, Esfirra ou Sfiha: é a receita libanesa mais amada do Brasil!

TORTA DE CARNITAS - MÉXICO

13

A estrela desse lanche mexicano é o pernil que fica pingando de tão suculento!



BLT



1 porção



15 min

INGREDIENTES

pão de forma
bacon em fatias
alface lisa
tomate italiano
maionese
manteiga

MODO DE PREPARO

1. Comece com um bom pão de forma, com ou sem casca. Você decide;
2. Frite bem as fatias de bacon dos dois lados em uma frigideira ou chapa antiaderente por cerca de 10 minutos e em fogo alto;
3. Quando estiverem mais torrados, coloque-os em uma grade ou papel toalha para escorrer o excesso de óleo (você também pode fritar o bacon no microondas ou na air fryer se preferir);
4. Monte o lanche com tomate, alface e o bacon;
5. Toste o pão de forma na manteiga dos dois lados e pronto!

COMENTÁRIOS

É sempre bom saber que você pode usar toda a sua criatividade pra esse lanche, já que ele é um lanche base dá pra colocar frango, cebola roxa, maionese, etc.



Kiwiburguer



1 porção



15 min

INGREDIENTES

pão de hambúrguer (brioche)

200g de BLEND (pescoço bovino e fraldinha)

2 fatias de cheddar

1 ovo frito

tomate em rodellas

beterraba cozida em rodellas

cebola roxa

alface

mostarda amarela



MODO DE PREPARO

- Carne:** Modele o blend de carne (pescoço bovino e fraldinha) em um hambúrguer de aproximadamente 3 cm de espessura. Tempere levemente com sal e pimenta a gosto;
- Beterraba:** Pré cozinhe as rodellas de beterraba somente na água com sal por 20 minutos ou até amolecer. Não corte muito grosso.
- Frite o ovo até o ponto desejado (gema mole ou dura). Tempere com sal a gosto. Reserve;
- Hambúrguer:** Frite o hambúrguer por aproximadamente 2-4 minutos de cada lado, ou até atingir o ponto de sua preferência. Nos últimos minutos de cozimento, coloque a fatia de queijo sobre o hambúrguer para derreter.
- Montagem:** Corte o pão de hambúrguer ao meio e, se preferir, toste levemente as partes internas na frigideira e aí é só montar o lanche com os ingredientes em sequência e servir imediatamente enquanto está quente.

COMENTÁRIOS

Esse hambúrguer é tão bom que o próprio McDonalds incluiu ele no cardápio da Nova Zelândia justamente para homenagear esse lanche tão tradicional e amado. Fofo né?



Pølse med lompe



4 porções



35 min

INGREDIENTES

250 g de purê de batatas

50 g de manteiga amolecida

125 g de farinha de trigo

1 c. de chá de fermento químico

1/2 c. de chá de sal

4 salsichões

ketchup e mostarda a gosto



MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de trigo, o sal e o fermento;
2. Adicione o purê e por último a manteiga misturando delicadamente até formar uma massa lisa sem grudar nas mãos;
3. Divida em partes menores e abra no tamanho de 10 cm de diâmetro;
4. Frite em uma chapa ou frigideira antiaderente e após dourar dos dois lados vá empilhando em um pano úmido para não ressecar as tortilhas
5. Depois de preparar as salsichas (de preferência mais compridas do que as comuns), capriche na mostarda e ketchup e enrole na tortilha.
6. Bom apetite!

COMENTÁRIOS

Será que dá pra fazer um hotdog norueguês estilo hotdog completão de Osasco?



Tombik Döner



4 porções



1h30

INGREDIENTES

1 kg de carne de paleta de sua preferência

Para a marinada:

2 c. de sopa de iogurte

3. c. de sopa de óleo

1 c. de sopa de suco de limão

1 c. de sopa de cominho em pó

1 c. de chá de páprica

2 dentes de alho picados

sal e pimenta a gosto

PARA A MONTAGEM:

alface, cebola, tomate e pickles

4 pães turco (PIDE)

creme azedo ou iogurte ou tahine



MODO DE PREPARO

1. Para a marinada: Misture todos os ingredientes e coloque em um recipiente com tampa, mergulhe a carne na marinada e deixe por no máximo 12 horas;
2. Depois desse tempo, caso você esteja fazendo no forno convencional, espete em uma cebola, dois palitos de churrasco para apoiar a carne na vertical e ela cozinhar sem entrar em contato com nenhuma superfície;
3. Leve ao forno pré aquecido a 280°C e asse por 40 minutos aproximadamente (CUIDADO: Quando a carne quando começa a assar, tende a perder líquidos, portanto, fique sempre de olho para garantir que ela esteja firme nos palitos dentro do forno);
4. Depois de assar, deixe descansar por 5 minutos e aí pode cortar em fatias bem finas e montar o seu lanche!



Gatsby



1 porção



20 min

INGREDIENTES

1 baguete longa (ou pão francês)

1 xic de batata frita

300 g de mortadela de tubo

1/2 xícara de legumes em conserva fatiado

2-3 c. de sopa do suco do pickles

sal e pimenta

MODO DE PREPARO

- Batata Frita:** Descasque e corte as batatas em palitos. Deixe 10 minutos na água com vinagre, seque bem e passe em uma camada bem fina de amido de milho; Aqueça óleo e frite as batatas até ficarem douradas e crocantes. Escorra em papel toalha e tempere com sal a gosto. Reserve;
- Mortadela:** Corte a mortadela de tubo em fatias grossas. Em uma frigideira quente, grelhe as fatias de mortadela até dourarem ligeiramente. Reserve;
- Montagem:** Doure a baguete com manteiga em uma frigideira grande. Coloque as fatias de mortadela grelhada ao longo da baguete aberta, em seguida as batatas fritas e o pickles de legumes. Regue com 2-3 colheres de sopa do suco do pickles para dar sabor. Tempere com sal e pimenta e pronto!

COMENTÁRIOS

Experimente com esse lanche clássico Sul-Africano adicionar outros ingredientes como molho picante, alface, tomate ou cebola para variar o sabor.



Katsu Sando



4 porções



30 min

INGREDIENTES

4 bistecas sem osso

1/4 de xícara farinha de trigo (p/ empanar)

2 xic de farinha panko (p/ empanar)

1 ovo (p/ empanar)

óleo (p/ fritar)

pão de forma sem casa

1/4 de repolho fatiado

4 c. de sopa de maionese

1 c. de chá de páprica

molho tonkatsu (receita abaixo)

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- Para a CARNE:** Tempere a bisteca fresca no momento que você for fazer os lanches; empane a bisteca na farinha de trigo, ovo e farinha panko e frite em pouco óleo dourando bem dos dois lados, reserve;
- Para o molho tonkatsu:** Em fogo médio, misture 1/2 xícara de chá de ketchup, 2 colheres de molho de soja, molho inglês, açúcar mascavo, 1 colher de sopa de vinagre de maçã, 1 colher de chá de mostarda, 1/2 colher de chá de gengibre ralado e 1 dente de alho ralado. Mexa até engrossar bem; Reserve até esfriar.
- Para a salada de repolho:** Fatie finamente os repolhos e transfira para uma tigela, adicione sal e pimenta a gosto, 1/2 colher de chá de páprica e 2 colheres de sopa de maionese. Reserve na geladeira.
- Para a montagem do lanche:** Primeiro coloque a salada de repolho em um dos lados do pão, em seguida a bisteca, molho tonkatsu e pronto!



Kibinai



15 porções



45 min

INGREDIENTES

Para a massa

500 g de farinha de trigo

250 g de manteiga

2 ovos

100 ml de iogurte natural

1/2 c. de chá de sal

1 ovo (p/ pincelar)

Para o recheio

400 g de carne

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 c. de chá de manteiga

1/2 c. de chá de cominho

sal e pimenta a gosto

salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Para o recheio:** Refogue bem a cebola e o alho na manteiga até dourar; adicione a carne e os temperos e deixe cozinhar por 10 minutos (bem rapidamente, pois vai terminar de cozinhar no forno);
- 2. Para a massa:** Misture a farinha e o sal, adicione a manteiga, os ovos e o iogurte e misture bem. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 min na geladeira;
3. Depois desse tempo, divida a massa em bolinhas menores com 3mm de grossura e 12-15 cm de diâmetro, tipo um pastelzinho, sabe? Recheie com 1 colher de sopa do recheio pronto, feche com um garfo, pincele ovo por cima e leve para assar por 20 a 25 minutos a 180°C

COMENTÁRIOS

Ei, essa receita te lembrou alguma coisa conhecida?

Sim gente, a sfiha ou empanada tem muitos parentes distantes, mas cada um com seu tempero único!



Pirozhki



12 porções



1h30

INGREDIENTES

Para a massa

500 g de farinha de trigo

1 c. de sopa de açúcar

1 c. de chá de sal

10 g de fermento biológico

50 g de manteiga derretida

250 ml de leite morno

1 ovo

1 ovo (p/ pincelar)

Recheio: Carne moída, queijo, carne com legumes, carne com ovos.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela pequena, misture o fermento biológico seco com o leite morno e o açúcar. Deixe descansar por cerca de 10 minutos até formar uma espuma;
2. Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo e faça um buraco no meio. Adicione o ovo, a manteiga derretida, o sal e a mistura de fermento ativado. Misture tudo até formar uma massa homogênea;
3. Sove a massa por cerca de 10 minutos até que ela fique lisa e elástica;
4. Cubra a tigela e deixe a massa descansar por 1 hora ou até dobrar de tamanho.
5. Depois desse tempo, divida em porções e abra com um rolo até formar um círculo de 10cm de diâmetro, recheie com carne moída recheada com batatas ou ovo ou apenas recheio de queijo;
6. Feche os Pirozhki dobrando a massa ao meio e pressionando as bordas para selar bem, em seguida pincele-os com gema de ovo e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20-25 minutos, ou até dourarem.



Sfiha



15 porções



1h35 min

INGREDIENTES

Para a massa:

360 g de farinha de trigo
1/2 xícara de água
1/2 xícara de leite
2 c. de sopa de manteiga ou azeite
1 c. de sopa de fermento biológico
1 c. de chá de açúcar
1 c. de chá de sal

Para o recheio:

500 g de carne
1 cebola picada
1 tomate picado
1/2 c. de chá de pimenta síria
1/4 de xícara de salsinha
suco de 2 limões
azeite
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Para a massa:** Aqueça o leite e a água apenas para amornar e coloque o fermento; Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo, o ovo, o óleo, o sal e o leite morno;
- Misture tudo até formar uma massa homogênea e sove por cerca de 10 minutos até que ela fique lisa. Cubra a tigela e deixe a massa descansar cerca de 1 hora, ou até dobrar de tamanho.
- 3. Para o recheio:** Em uma tigela, misture a carne moída com a cebola, o tomate, o suco de limão, o sal, a pimenta síria, o azeite e a salsinha (se estiver usando). Deixe o recheio descansar na geladeira enquanto a massa cresce.
- 4. Montagem das Sfihas:** Divida a massa crescida em porções, abra em círculos de 10cm, coloque uma colher de recheio no centro e espalhe deixando uma borda.
- 5. Para assar:** Preaqueça o forno a 200°C, coloque as sfihas em uma assadeira untada e asse por 20-25 minutos ou até dourar.



Torta de Carnitas



4 porções



45 min

INGREDIENTES

2 pães telera ou francês

1/4 de xícara de feijão refrito

1/2 tomate fatiado

1/2 avocado fatiado

1 c. de sopa de picles fatiados

1/2 xícara de pernil desfiado

1/4 xíc de cebola roxa em rodelas

3 c. de sopa de coentro

2 c. de sopa de creme azedo

200 g de queijo

folhas alface lisa



MODO DE PREPARO

- 1. Para o pernil:** Esse pernil é o mesmo do lanche de pernil da Padaria Estadão que já te ensinei.
- 2. Para o feijão refrito:** Pode usar o feijão da sua preferência, o importante é temperar bem e refolegar ele com alho, cebola e manteiga de garrafa (pra ficar mais saboroso).
- 3. Para a montagem:** alface, queijo, creme azedo ou queijo cottage, coentro, cebola roxa em rodelas, pernil desfiado, o caldo do pernil, picles, fatias de avocado, tomate e por cima o feijão refrito.

COMENTÁRIOS

Para essa receita ficar completinha do zero os vídeos de CREME AZEDO, PÃO TELERA E PERNIL DESFIADO SUCULENTO estão passo a passo nas redes sociais: [catarinaferrareli](#)