

4ª TEMPORADA

TOP 10
LANCHES
2024

POR CATARINA FERRARELI

BORRA

LANCHAR?



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

Olá e seja muito bem vindo!

Primeiramente, muito obrigada por se inscrever na nossa comunidade dos apaixonados por lanches.

A 4ª TEMPORADA reúne os 10 lanches mais gostosos de 2024!

E bora pra mais um ano cheio de lanches gostosos!

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

	PATTY MELT	04
<hr/>		
	SAL DE CEBOLA	05
<hr/>		
	LANCHE DE ALMONDÊGA	06
<hr/>		
	BURRITO DE ARROZ CARRETEIRO	07
<hr/>		
	BARCO DE PERNIL	08
<hr/>		
	BAHN MI	09
<hr/>		
	3 CEBOLAS	10
<hr/>		
	BACONESE	11
<hr/>		
	GELEIA DE BACON	12
<hr/>		
	COXA CREME	13



PATTY MELT



01 porção



15 min

INGREDIENTES

1 cebola grande

2 fatias de pão de forma

2 hambúrgueres da sua preferência

80 g de provolone em rodela

manteiga pra fritar

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola em meia lua e leve para a frigideira com 1 colher de chá de manteiga;
2. Frite em fogo médio até que as cebolas estejam caramelizadas e desmanchando, retire e reserve;
3. Aqueça uma frigideira em fogo médio e frite o hambúrguer dos dois lados. Enquanto o hambúrguer cozinha, torra levemente as fatias de pão na mesma frigideira;
4. Assim que virar o hambúrguer, coloque as fatias de provolone sobre eles e cubra com uma fatia de pão, vire e coloque a segunda fatia de pão.
5. Cozinhe até que o queijo esteja derretido e o pão esteja dourado e crocante.



SAL DE CEBOLA



1 xícara



1h25

INGREDIENTES

05 cebolas grandes

MODO DE PREPARO

1. Corte as cebolas em formato de meia lua;
2. Frite as cebolas em uma frigideira até que estejam caramelizadas.
3. Transfira as cebolas para uma assadeira e leve ao forno baixo (100°C) por cerca de 1 hora, ou até que estejam completamente secas.
4. Triture as cebolas secas em um mixer junto com o sal grosso até obter uma consistência de pó.



LANCHE DE ALMÔNDEGA



2 porções



35 min

INGREDIENTES

500 g de carne moída

pão de hotdog

PARA O MOLHO

5 tomates italianos

1 cenoura

1 cebola grande

2 dentes de alho

50 a 100 ml de caldo de legumes

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

coentro e tomilho a gosto



MODO DE PREPARO

1. Pique a cenoura, a cebola e o alho em pedaços pequenos, retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em cubos;
2. Em uma panela grande, aqueça um pouco de manteiga ou azeite de oliva em fogo médio, adicione as cenouras e cozinhe até começar a amolecer por cerca de 10 minutos;
3. Adicione a cebola, o alho picado e refogue tomando cuidado para não queimar; adicione os tomates e quando estiverem amolecidos, coloque o caldo de legumes na panela e o restante dos temperos e deixe cozinhar até tudo ficar bem macio.
4. Finalize com coentro e o tomilho a gosto. Use um mixer de mão ou um liquidificador para bater o molho até obter uma consistência homogênea. Se preferir um molho mais grosso, bata menos.
5. Ajuste o tempero, se necessário.
6. Cozinhe as almôndegas já temperadas no molho de tomate caseiro até que estejam bem cozidas.
7. Para montar é só caprichar no molho, salsa fresca e parmesão ralado por cima!



BURRITO



4 porções



1h30

INGREDIENTES

- 500 g de fraldinha bovina
- 1 gomo de linguiça calabresa
- 200 g de bacon defumado
- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de queijo coalho
- 2 cebolas
- 1 tomate
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 2 xícara de caldo de carne
- sal e pimenta a gosto
- louro, cheiro verde e tomilho a gosto
- 1 colher de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon até dourar e soltar bastante óleo, retire e reserve.
2. Na mesma panela, sele os pedaços de carne e adicione a cebola, o alho, o sal, a pimenta e as ervas. Cubra com metade do caldo e tampe deixando cozinhar até desmanchar a carne por cerca de 40 minutos; Adicione o amido e reserve.
3. Em outra panela, frite a linguiça, a cebola e o tomate;
4. Adicione a carne, o arroz e o resto do caldo da carne e deixe cozinhar até a água evaporar;
5. Adicione o cheiro verde e o queijo coalho.
6. Enrole na tortilha para burrito e está pronto!

COMENTÁRIOS

O arroz carreteiro é uma receita típica da culinária gaúcha, adaptada aqui para um prato mexicano.



BARCO DE PERNIL



6 porções



1 hora

INGREDIENTES

2 batatas pequenas

2 colheres de sopa de vinagre branco

500 g de pernil ou paleta suína

600 ml de cerveja escura

1 cebola

4 dentes de alho

1/4 de xícara de vinagre de maçã

3 colheres de sopa de manteiga

3 colheres de sopa de mel

sal, pimenta e ervas a gosto

1 colher de chá de cominho em pó

1/4 de xícara de suco de maçã

MODO DE PREPARO

1. **PARA AS BATATAS CHIPS:** Descasque e fatie as batatas com um mandolin ou faca na mesma finura que um mandolin corta, rs.
2. Deixe de molho na água com vinagre branco por 5 minutos, seque e frite em imersão no óleo em fogo médio; vire as batatas e cuidado pra não torrar!
3. **PARA O PERNIL:** basta ter uma panela mais larga e de fundo grosso!
4. Deixe a panela esquentar bem com um fio de azeite ou óleo, coloque a peça de pernil e assim que você ouvir o chiado, pode colocar os outros ingredientes da lista. Vai cozinhar com tampa até você ver que tá mais mole e dá pra desfiar.
5. Os temperos estarão dissolvidos, retire o que sobrar (alecrim, louro, etc.);
6. **PARA A MONTAGEM DO LANCHE:** Retire o miolo do seu barco (pão italiano de mercado ou uma baguete redonda), vai fazer com que caiba mais caldo e recheio.
7. Coloque o pernil desfiado dentro do pão e cubra com o queijo provolone e leve ao forno a 180°C por 10 minutos ou até que o queijo derreta (pode ser forno elétrico ou air fryer, se couber)
8. Finalize com as chips de batata por cima e sirva imediatamente!



BÁNH MÌ



2 porções



30 min



INGREDIENTES

1 cenoura ralada

1 rabanete ralado

1/2 pepino ou abobrinha ralado

1 pimenta vermelha fatiada

2 colheres de sopa de cebolinha picada

2 fatias de mortadela

2 fatias de presunto

2 colheres de sopa de patê de peru/presunto

2 pães de hotdog

2 colheres de sopa de molho de soja

MODO DE PREPARO

1. Corte os vegetais finamente para ter uma experiência mais agradável;
2. Abra os pães de hotdog e espalhe o patê de peru ou presunto em cada um;
3. Adicione as fatias de mortadela e presunto nos pães;
4. Coloque a mistura de vegetais por cima e regue com molho de soja;

COMENTÁRIOS

O Bánh Mì é um famoso sanduíche vietnamita, conhecido por sua combinação de sabores e texturas frescas.



3 CEBOLAS



01 porções



35 min

INGREDIENTES

pão de hambúrguer

2 hambúrgueres

4 fatias de cheddar

1 cebola grande

manteiga e maionese a gosto

PARA A MAIONESE

1/2 cebola grande

1 dente de alho

1 ovo e 1 gema

1 colher de sopa de vinagre branco

1 colher de chá de mostarda

óleo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

- 1. PARA O HAMBÚRGUER:** Corte metade de uma cebola em rodela bem finas. Misture na quantidade de carne que você separou para os hambúrgueres e em seguida divida em porções menores para fritar;
- 2. PARA A MAIONESE DE CEBOLA:** Corte metade de uma cebola em rodela e frite em fogo baixo até caramelizar;
3. Em seguida, cozinhe, asse ou frite um dente de alho com casca até que ele fique amolecido;
4. Misture no processador ou mixer os ingredientes da maionese, adicionando ao final o dente de alho e a cebola caramelizada. Reserve na geladeira para firmar.
- 5. PARA OS ANÉIS DE CEBOLA:** corte metade de uma cebola em rodela bem finas, passe na farinha de trigo temperada com sal e pimenta e leve para fritar em fogo alto até dourar (é bem rapidinho).
6. Frite os hambúrgueres na frigideira até atingir o ponto desejado, adicione o cheddar e deixe derreter.
7. Passe a mistura de manteiga com maionese nos pães e toste na frigideira. Espalhe a maionese de cebola nas metades do pão.
8. Monte o hambúrguer com os hambúrgueres, queijo e anéis de cebola.



BACONESE



1 porção



25 min

INGREDIENTES

pão de hambúrguer

2 hambúrgueres

4 fatias de cheddar

fatias de bacon

manteiga e maionese a gosto

PARA A MAIONESE

100 g de bacon em cubos

1/4 de xícara do óleo do bacon

1 dente de alho

1 ovo e 1 gema

1 colher de sopa de vinagre branco

1 colher de chá de mostarda

óleo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

1. Comece fritando o bacon até dourar e soltar bastante óleo. Separe o bacon do óleo e reserve ambos;
2. No processador ou mixer, coloque os ovos, a mostarda, o vinagre, o alho, o óleo do bacon e o óleo de soja até dar o ponto;
3. Adicione o bacon já frito, misture com uma espátula e se precisar acerte o sal e a pimenta.
4. Mantenha na geladeira para firmar.
5. Frite os hambúrgueres na frigideira até atingir o ponto desejado, adicione o cheddar e deixe derreter. Frite também as fatias de bacon até ficarem crocantes.
6. Passe a mistura de manteiga com maionese nos pães e toste na frigideira. Espalhe a maionese de bacon nas metades do pão.
7. Monte o hambúrguer com os hambúrgueres, queijo e bacon.



GELEIA DE BACON



1 porção



25 min

INGREDIENTES

pão de hambúrguer

2 hambúrgueres

4 fatias de cheddar

fatias de bacon

manteiga e maionese a gosto

PARA A GELEIA

200 g de bacon em cubos

1/2 cebola em cubos

pimenta chipotle a gosto

1/2 xícara de açúcar mascávo

1/4 de xícara de vinagre balsâmico

1 cálice de conhaque

1 colher de sopa de mel

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Comece fritando o bacon até dourar e soltar bastante óleo. Separe o bacon do óleo e reserve ambos;
2. Na mesma panela, frite a cebola até dourar e soltar o fundo;
3. Adicione o sal, a pimenta, o bacon já frito, o açúcar, a pimenta chipotle e o vinagre balsâmico;
4. Por último adicione o conhaque e acenda com muito cuidado para flambar o bacon; Por último, adicione o mel e deixe a mistura engrossar até o ponto desejado.
5. Cozinhe os hambúrgueres na frigideira até atingir o ponto desejado, adicione o cheddar e deixe derreter.
6. Passe a mistura de manteiga com maionese nos pães e toste na frigideira. Espalhe a geleia de bacon nas metades do pão.
7. Monte o hambúrguer com as duas camadas de hambúrguer e queijo.



COXA CREME



4 porções



45 min

INGREDIENTES

4 batatas grandes

8 coxas de frango

1 lata de milho

500 g de queijo mussarela

200 g de bacon

1 xícara de catupiry ou requeijão
ovo, farinha de trigo e panko para
empanar

óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela grande as batatas, o frango, o sal e o louro.
2. Quando tudo estiver cozido, amasse as batatas igual purê, desosse o frango e corte em pedaços menores;
3. Misture nas batatas amassadas e frias, o frango, o milho e o queijo.
4. **PARA O REQUEIJÃO DE BACON:** Frite os pedaços de bacon até dourar bem; Misture no requeijão.
5. Corte pedaços de pvc com aproximadamente um palmo de largura, coloque 2 colheres de sopa do requeijão no centro e com os ossos do frango limpos, feche o pvc em volta do osso como se fosse uma trouxinha de pano e leve imediatamente para o congelador ou freezer por 4 horas ou até conseguir tirar o pvc sem partes grudando/derretendo;
6. Modele as coxas de frango em volta do osso já "recheado" e empane na farinha de trigo, ovo, farinha panko ou farinha de rosca e frite até dourar.