



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

Olá! Seja bem vindo a 3ª Temporada da Busca pelo lanche perfeito! Muito obrigada pela confiança.

Estamos na reta final do ESPECIAL 3 SEMANAS DE LANCHES e eu não poderia estar mais feliz de realizar tudo isso com vocês!

Antes que vocês fiquem tristes: Não fiquem! Teremos um novo lançamento exclusivo para membros. Então, aproveite a 3ª Temporada!

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

BUTIFARRA – PERU

04

Pra se apaixonar pela Alemanha: pão, molho remoulade, salada, cebola e peixe em conserva.

MITRAILLETTE – BÉLGICA

05

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

COXINHA – BRASIL

06

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

PIEROGI – POLÔNIA

07

Meu favorito da Hungria: Pão frito, creme cottage, tomate e queijo!

FONDUE – SUIÇA

08

Tostadinho e direto da Itália!

LE CORDON BLEU – FRANÇA

09

Da Grã-Bretanha pro Brasil e foi assim que surgiu o nosso querido bolovo!

FRANCESINHA – PORTUGAL

10

O primeiro lanche do mundo surgiu lá no Egito e é delicioso!

CHURRASCO ÁRABE – KAFTA

11

Um clássico digno de rei ou uma refeição completa.

PREGO – PORTUGAL

12

O melhor fricassê do mundo é brasileiro e porque não colocar ele em um lanche?

CHORIPAN – ARGENTINA

13

Dica: Quer arrasar no churrasco? Faz e leva essa perfeição de choripan!



Butifarra



2 porções



25 min

INGREDIENTES

1 cebola roxa

1/2 cebola comum

1/4 de xícara de vinagre branco

1 c. de sopa de açúcar

1 c. de sopa de água

1 c. de chá de sal

1 kg lombo de porco

pão roseta

pimenta biquinho em conserva

rabanete em rodela

folhas de alface

maionese de coentro



MODO DE PREPARO

- 1. Para a Salsa crioulla:** Corte as cebolas em meia lua, passe para um pote e misture o vinagre, o sal, o açúcar. Reserve na geladeira tampado.
- 2. Para o lombo:** tempere o lombo como preferir, eu usei óleo, páprica, alecrim e shoyu, deixe 30 minutos na geladeira e depois é só assar na air fryer ou em uma frigideira antiaderente até dourar bem
- 3. Para a montagem:** Passe a maionese dos dois lados do pão, coloque a salada, o rabanete, o lombo, a salsa e a pimenta por cima, termine com mais maionese e pronto!

COMENTÁRIOS

Essa salsa crioulla é espetacular! Você pode combinar ela com muitos tipos de lanches e carnes, pode utilizar ela em conserva ou adaptar combinando com chimichurri e até mesmo vinagrete.



Mitraillette



1 porção



25 min

INGREDIENTES

2 bifes de sua preferência (filet mignon, picanha, contrafilé)

1 ramo de alecrim

2 c. de sopa de manteiga

2 dentes de alho

sal e pimenta a gosto

batata frita pronta

1 xíc de maionese

2 c. de sopa de ketchup

1 c. de chá de vinagre

1 c. de chá de páprica

1 c. de chá de mostarda

1 c. de sopa de extrato de tomate

2 pimentões



MODO DE PREPARO

- 1. Para o molho andalouse:** Misture a maionese, o ketchup, o extrato de tomate, os pimentões, a mostarda, a páprica, sal e pimenta a gosto, o vinagre e reserve na geladeira até a montagem do lanche.
- 2. Para a carne:** Tempere os bifes com sal e pimenta, reserve;
3. Em uma frigideira quente coloque os bife na manteiga e sele por 2 a 3 minutos de cada lado, até que estejam dourados;
4. Reduza o fogo para médio. Adicione a manteiga na frigideira e deixe derreter. Acrescente os ramos de alecrim e os dentes de alho amassados (com casca). Incline ligeiramente a frigideira e, com uma colher, regue os bifes com a manteiga derretida e aromatizada, repetidamente, por cerca de 1 a 2 minutos. Isso ajudará a infundir os sabores do alecrim e do alho na carne. Deixe o bife descansar 5 minutos antes de montar.
- 5. Montagem:** Abra a baguete e primeiro passe generosamente o molho andalouse, disponha as fatias de bife ainda quentes e aí é só finalizar com mais molho e batata frita por cima.



Coxinha



4 porções



15 min

INGREDIENTES

1 xícara de água

1 xícara de leite

2 xícaras de farinha de trigo

1 c. de chá de páprica

1 c. de chá de sal

1 c. de sopa de manteiga

4 xic. de frango desfiado temperado

farinha de rosca (p/ empanar)

ovo (p/ empanar)

óleo (p/ fritar)

MODO DE PREPARO

- 1. Para o frango:** Cozinhe o peito de frango em água com sal até ficar bem macio. Depois de cozido, desfie o frango e tempere como preferir.
- 2. Para a massa:** Dissolva os temperos nos líquidos e quando começar a ferver, adicione a farinha; Desligue o fogo e com uma colher de pau, misture tudo de uma vez até não ficar nenhum pedaço de farinha.
3. Faça bolinhas menores, abra em um círculo na palma da mão, formando um disco. Coloque uma colher de chá de recheio no centro do disco (se quiser, adicione um pouco de requeijão cremoso);
4. Feche a massa, formando uma bolinha. Modele a coxinha, puxando a ponta para dar o formato característico.
- 5. Para empanar:** A sequência é farinha de trigo, ovo batido e farinha panko e você pode fritar no óleo ou na air fryer. Aqueça óleo suficiente para cobrir as coxinhas em uma panela funda e depois de fritar coloque sobre papel absorvente para escorrer o excesso de óleo



Pierogi



4 porções



1h30

INGREDIENTES

Para o recheio

1 xic. de purê de batata

1/2 cebola frita pequena

1/2 xic. de queijo branco mole

sal e pimenta a gosto

Para a massa

2 xic. de farinha de trigo

1 ovo

1/2 xic de água morna

1/2 c. de chá de sal

MODO DE PREPARO

- 1. Para a massa:** Em uma tigela, misture a farinha de trigo e o sal. Faça um buraco no centro e adicione o ovo e a água morna. Misture os ingredientes com as mãos até formar uma massa e sove por 5 minutos;
2. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por cerca de 30 minutos.
- 3. Para o recheio:** Adicione o queijo cottage ou ricota, a cebola refogada, sal e pimenta às batatas amassadas. Misture bem e reserve.
- 4. Para a montagem:** Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo até ficar fina (cerca de 2-3 mm de espessura). Com um copo, corte círculos de aproximadamente 7-8 cm de diâmetro e coloque uma pequena porção de recheio no centro de cada círculo.
5. Dobre a massa ao meio, sobre o recheio, formando uma meia-lua. Pressione as bordas para selar, usando os dedos ou um garfo.
6. Cozinhe os Pierogis em água fervente até que subam a superfície e em seguida sirva quente, regados com manteiga derretida, cebolas fritas ou bacon frito por cima para dar mais sabor.



Fondue econômico



2 porções



35 min

INGREDIENTES

100 g de queijo prato

100 g de queijo mussarela

200 g de queijo cheddar

400 g de creme de leite (2 caixas)

1 dente de alho

sal e pimenta a gosto

pão italiano para acompanhar

MODO DE PREPARO

1. Primeiro de TUDO: Escolha bem os queijos que você vai utilizar. Essa receita é uma criação minha pra ajudar vocês a fazer um fondue mais acessível pra um dia especial. Você pode usar só cheddar e prato, só cheddar, pode criar um fondue com mais queijos, com queijos de diferentes sabores, ex. gorgonzola. O importante é saber a textura certa e usar queijos que sejam fáceis para derreter.
2. Você vai primeiro esfregar o dente de alho cortado nas paredes internas da panela de fondue para aromatizar;
3. Comece a aquecer os queijos já ralados em fogo bem baixo, cuidado pois eles podem começar a criar crosta, o que não é legal pro fondue. Como não vai vinho, viu que começou a derreter, coloca o creme de leite e continua mexendo até ficar tudo bem derretido e sempre em fogo baixo para o creme de leite não talhar, ok? ;
4. Em seguida, acerte no sal e na pimenta e quando você perceber que não ficou nenhum queijo sem derreter, desliga o fogo e sua mistura tá pronta! Agora você pode manter na panela de fondue ou transferir pra um pão italiano.



Le Cordon Bleu



2 porções



30 min



INGREDIENTES

1 pão baguete

1 peito de frango

2 fatias de presunto

2 fatias de queijo suíço

1 ovo (p/ empanar)

farinha de trigo (p/ empanar)

farinha de rosca (p/ empanar)

sal e pimenta a gosto

óleo (p/ fritar)

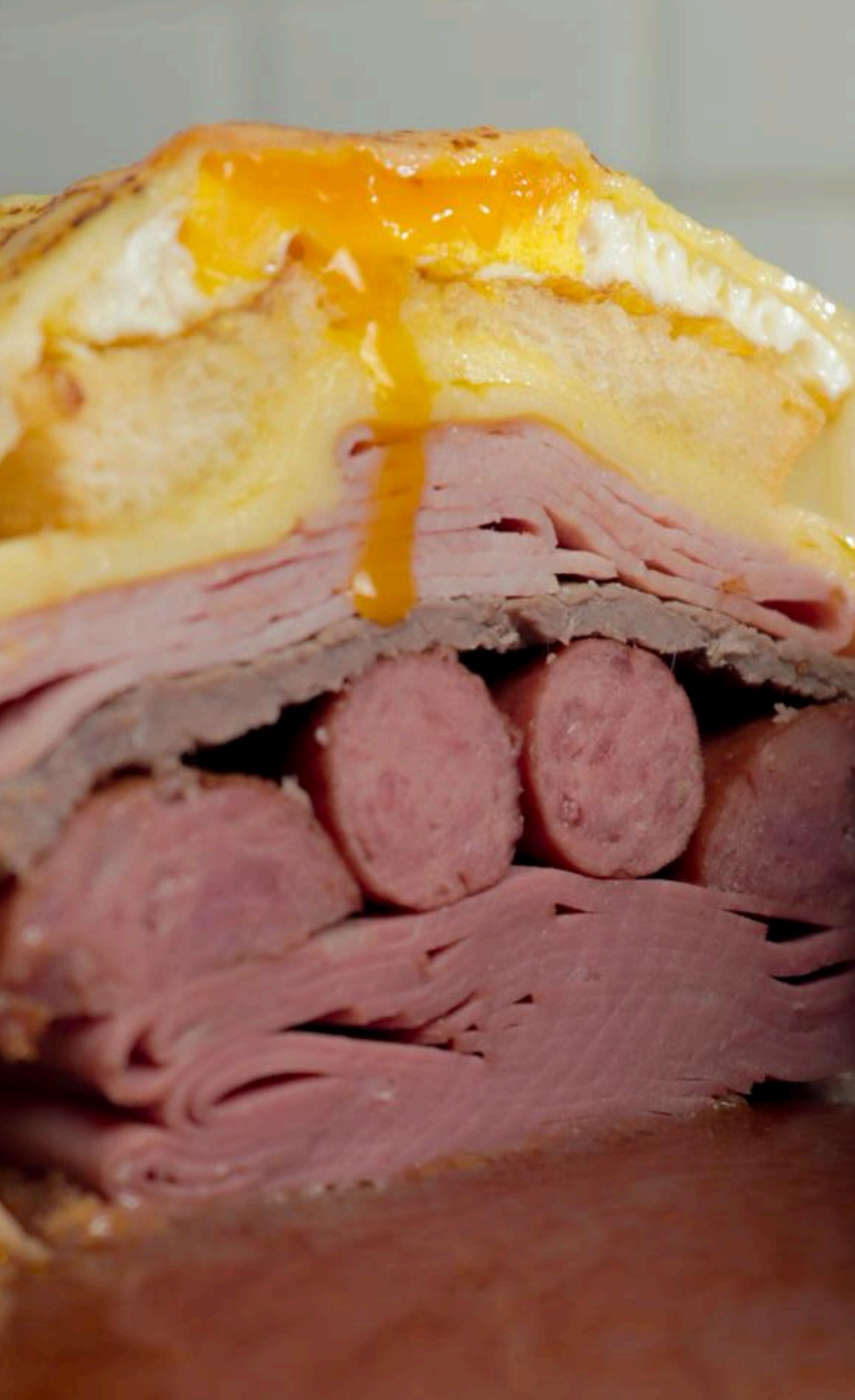
molho bechamel

MODO DE PREPARO

1. Abra o peito de frango (como no vídeo) e tempere com sal e pimenta. Coloque uma fatia de presunto e uma fatia de queijo suíço sobre o peito de frango;
2. Enrole o frango, formando um rolinho, e prenda com palitos de dente e plástico filme; empane o frango na farinha de trigo, ovo e farinha de rosca e em seguida frite até que fique dourado por todos os lados e completamente cozidos por dentro; Deixe descansar por 5 minutos, depois corte em fatias.
3. **Para a montagem:** passe o molho bechamel nos dois lados da baguete e disponha os rolinhos de frango por cima. Sirva quente!

COMENTÁRIOS

Lembra que eu te ensinei molho bechamel na primeira temporada?



Francesinha



20 porções



45 min

INGREDIENTES

2 fatias de pão de
forma
presunto
mortadela
1 linguiça calabresa
1 linguiça fina
1 bife de alcatra
queijo prato
1 ovo frito

Para o molho:

200 ml de cerveja escura
1/2 xic. de caldo de carne
2 folhas de louro
1 c. de sopa de manteiga
1 calice de vinho do porto
1 c. de sopa de amido de
milho
2 c. de sopa de extrato de
tomate
molho de pimenta

MODO DE PREPARO

1. Comece grelhando um bife, uma linguiça cortada ao meio, o presunto e a mortadela. Monte o sanduíche com duas fatias de pão de forma, colocando o bife, o presunto, a linguiça e o queijo prato.
2. Coloque a outra fatia de pão, o ovo frito e cubra com mais fatias de queijo prato.
3. Em seguida, coloque o sanduíche montado em uma travessa, despeje o molho de francesinha por cima e leve ao forno preaquecido a 280°C até que o queijo derreta.

COMENTÁRIOS

É uma refeição completa ou um lanche?



Kafta



1 porção



25 min

INGREDIENTES

500 g de patinho moído

1 cebola branca picada

1 cebola roxa picada

2 dentes de alho picados

coentro e salsinha

1 c. de sopa de páprica picante defumada

1 c. de sopa de suco de limão

1 c. de chá de cominho e pimenta síria

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Comece escolhendo uma carne moída de boa qualidade, preferencialmente carne de boi ou uma mistura de boi e cordeiro.
2. Em uma tigela grande, misture 500g de carne moída com o restante dos ingredientes e temperos.
3. Amasse bem todos os ingredientes e deixe descansar 30 minutos na geladeira.
4. **Para modelagem:** Pegue porções da mistura de carne e forme cilindros em torno de espetos, pressionando firmemente para que a carne adira bem ao espeto.
5. **Para assar:** Coloque os kaftas no forno, grelha, frigideira ou churrasqueira, virando as vezes até que estejam dourados por fora e cozidos por dentro, cerca de 7 a 10 minutos.

COMENTÁRIOS

Sirva os kaftas com pão pita, salada, e molhos como homus ou tahine, para uma refeição completa e saborosa. Aliás, já vai lá no canal onde eu ensinei a fazer tudo isso e não perde nada!



Prego



1 porção



15 min

INGREDIENTES

1 bife

mostarda

pão frances

alho

sal e pimenta a gosto

óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Tempere um bife fino de carne bovina com sal, pimenta e alho amassado. Aqueça azeite ou manteiga em uma frigideira e grelhe o bife até o ponto desejado, junto com os dentes de alho para aromatizar.
2. Abra um pão francês ao meio e coloque o bife grelhado dentro, adicionando mostarda.
3. No vídeo, eu coloquei outras sugestões de acompanhamentos para o prego, já viu?



Choripan



8 porções



45 min

INGREDIENTES

CHIMICHURRI

1/2 xíc. de salsa

3 dentes de alho

1/4 xíc. de vinagre de vinho tinto

1/4 xíc. de azeite

1 c. de chá de orégano

1/2 c. de chá de pimenta calabresa

sal e pimenta

PARA O LANCHE

chimichurri

1 kg de calabresa fresca

400 g de queijo mussarela

1 baguete

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes para o chimichurri um dia antes do lanche e deixe na geladeira em um pote fechado (para os apressados ou de última hora: 30 minutos fechado pelo menos tá?).
2. Corte a baguete, disponha o queijo primeiro por todo o pão;
3. Abra as linguiças cuidadosamente com uma faca, retire a pele e vá espalhando por cima do queijo;
4. Leve para uma frigideira, churrasqueira ou chapa grande e doure as linguiças;
5. Retire do fogo e finalize com bastante molho chimichurri por cima e pronto! Bom apetite.