

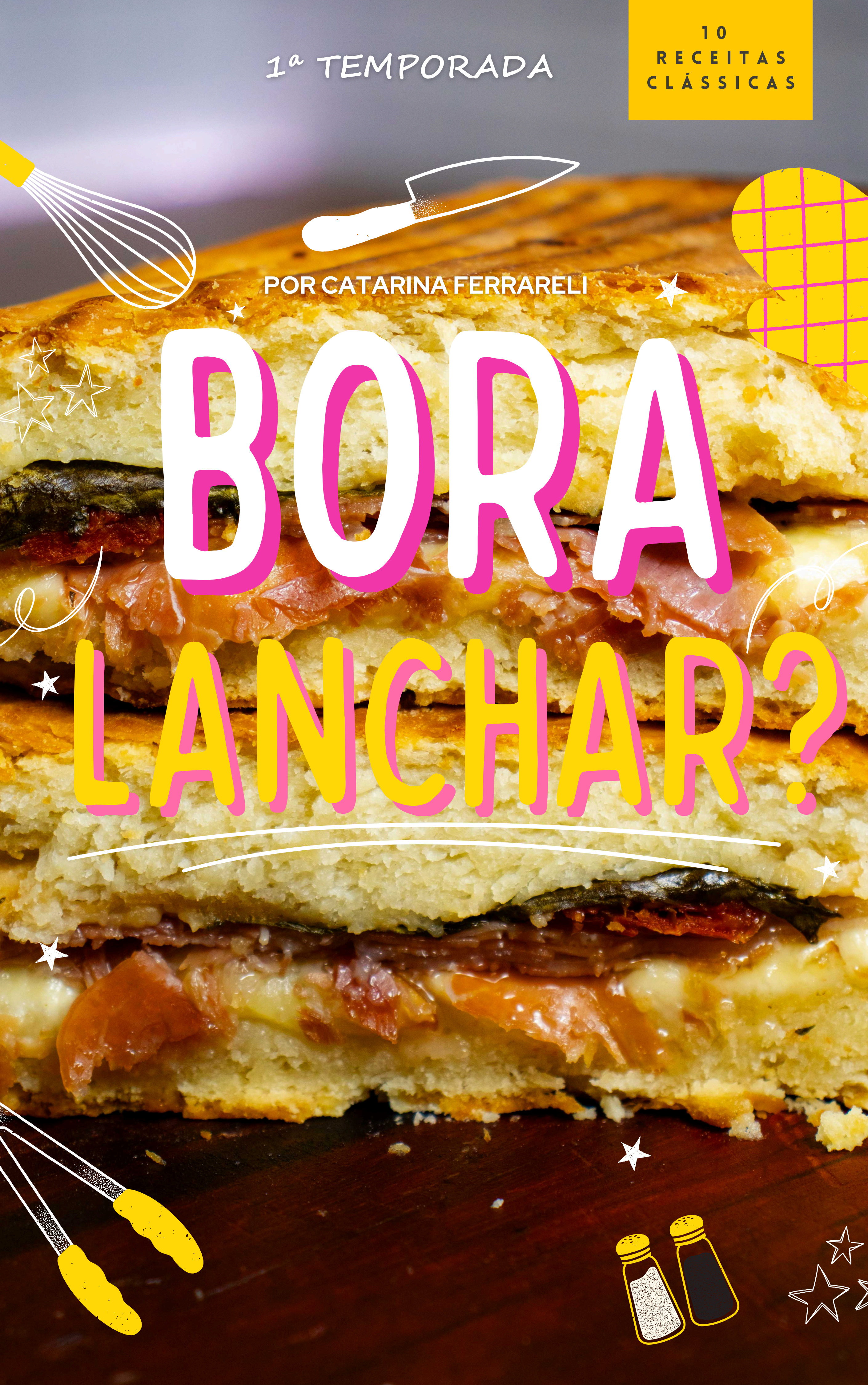
1ª TEMPORADA

10
RECEITAS
CLÁSSICAS

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! Primeiro e o mais importante, eu estou tão feliz que você está aqui!

Queria agradecer de coração pelo apoio e confiança nessa minha louca jornada em busca do lanche perfeito!

Espero que você aprenda a fazer lanches deliciosos com esses clássicos que veremos.

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

FISCHBRÖTCHEN – ALEMANHA

04

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

X-TUDO – BRASIL

05

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

ROU JIA MO – CHINA

06

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

LÁNGOS – HUNGRIA

07

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

PANINI – ITÁLIA

08

Tostadinho e direto da Itália!

SCOTCH EGGS – GRÃ BRETANHA

09

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

FALAFEL – EGITO

10

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

CROQUE MONSIEUR – FRANÇA

11

Um clássico digno de rei ou uma refeição completa.

LANCHE DE FRICASSÊ

12

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

LANCHE DE PARMEGIANA

13

Que comecem os jogos! Tudo vira lanche.



Fischbrötchen



1 porção



10 min

INGREDIENTES

pão arredondado

sardinha enlatada

Para o molho:

1/2 xícara de maionese

1 c. sopa de mostarda dijon

1 c. sopa de suco de limão

1 c. sopa de alcaparras picadas

1 c. sopa de pickles picados

1 c. chá de aliche

1 c. chá de cheiro verde picado

1 dente de alho

sal e pimenta



MODO DE PREPARO

- 1. Qual pão utilizar?** Aqui no Brasil não temos o autentico pão alemão mas você pode usar um pão mais arredondado tipo baguete para chegar mais próximo e claro, se não tiver pode ser o pão francês também, torrado ou cru;
- 2. Molho Remoulade:** junte e misture todos os ingredientes e deixe descansar na geladeira por 15 minutos antes de montar o lanche.
- 3. Montagem:** a sequência é: o molho remoulade, alface cortada, 2 sardinhas inteiras em conserva, cebola em rodela e pickles fatiados.

COMENTÁRIOS

Se você quiser pode utilizar outro tipo de peixe para essa receita, os peixes brancos são os mais recomendados. Quando frescos você pode fazer uma mistura com água, vinagre, açúcar e especiarias para marinar e cozinhar o peixe.



X-TUDO



1 porção



15 min

INGREDIENTES

170g de BLEND (pescoço bovino e fraldinha)
maionese
tomate
milho doce
alface
queijo
ovo frito
bacon
batata palha

MODO DE PREPARO

- Carne:** Modele o blend de carne (pescoço bovino e fraldinha) em um hambúrguer de aproximadamente 2 cm de espessura. Tempere levemente com sal e pimenta a gosto;
- Bacon:** Em uma frigideira, frite as fatias de bacon até ficarem crocantes. Reserve em papel toalha para absorver o excesso de gordura; Na mesma frigideira, frite o ovo até o ponto desejado (gema mole ou dura). Tempere com sal a gosto. Reserve;
- Hambúrguer:** Na mesma frigideira, cozinhe 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

Criado no Brasil, o X-TUDO é uma verdadeira evolução do cheeseburger americano mas com aquele toque brasileiro que a gente ama. E aí, qual você gosta mais?



Roujiamo



6 porções



1h30 min

INGREDIENTES

Para o pão

3 xic. de farinha de
trigo

1 c. de chá de
fermento de pão

1 c. de chá de
açúcar refinado

1/2 c. de chá de sal

1 xic. de água morna

MODO DE PREPARO

- 1. Para a massa do pão:** Dissolva o fermento na água morna e em seguida adicione o açúcar.
- Em outra tigela, misture a farinha com o sal. Junte a água com fermento na mistura de farinha.
- Sove a massa até ficar lisa e não grudar nas mãos, cubra com um pano ou plástico filme e deixe descansar por 1 hora;
- Depois do descanso, faça bolinhas menores do tamanho de uma bola de tênis. Abra cada bolinha com cuidado, modelando a massa verticalmente, afinando-a até parecer uma massa longa e estreita, como uma fita. Enrole e depois achate a massa;
- Leve para uma frigideira antiaderente ou uma chapa de ferro e toste em fogo médio até dourar dos dois lados.

COMENTÁRIOS

Se você não tiver balança culinária para pesar as bolinhas de massa, abra a massa como um rolo e vá cortando as bolinhas com dois dedos de espessura, para ter bolinhas de tamanhos parecidos. Fogo alto pode queimar o seu pão e não cozinhar por dentro, portanto, paciência e fogo médio!



INGREDIENTES

Para a carne

- 500 g de carne de porco (pernil, paleta)
- 2 c. de sopa de óleo
- 2 c. de sopa de shoyu
- 2 c. de sopa de ostra
- 2 c. de sopa de pasta de feijão
- 1 c. de sopa de vinho de arroz
- 1 c. de chá açúcar refinado
- 1 c. de chá do tempero 5 especiarias
- 2 xic. de caldo de galinha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- sal e pimenta a gosto
- coentro
- 2 fatias de gengibre

- 1. Para o recheio do hambúrguer chinês:** Sele rapidamente a carne de porco com o óleo, coloque a cebola, o alho e o sal. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 1 hora até começar a desmanchar;
2. Após cozinhar, desfie a carne, adicione o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
3. Retire o gengibre antes de servir.
- 4. Para montagem dos hambúrgueres:** Faça uma pequena abertura nos pães sem abrir completamente, tipo uma carteira (tem muito caldo nesse pernil, então cuidado pra não abrir demais o pão);
5. Recheie até encher esse buraco no pão e finalize com cheiro verde!

COMENTÁRIOS

Não tem algum ingrediente específico? Fica tranquilo! Alguns ingredientes dessa lista podem ser mais difíceis de achar mesmo. Mas a boa notícia é que dá pra fazer pequenas substituições e você vai amar essa receita do mesmo jeito.



Lángos



4 porções



1h30

INGREDIENTES

500 g de farinha de trigo

7 g de fermento instantâneo

1 c. de chá de açúcar refinado

1 c. de chá de sal

250 ml de leite

150 ml de água

tomates em rodelas

queijo ralado ou em fatias

creme azedo ou cottage

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de trigo, o sal e o açúcar e reserve;
2. Aqueça o leite com a água apenas para ficar morno (menos de 1 minuto no fogo) e coloque o fermento. Cuidado a água quente anula a ação do fermento, tem que ser morna;
3. Uma vez dissolvido o fermento, passe para a tigela de farinha e sove até parar de grudar nas mãos;
4. Vai descansar por 1 hora e depois disso é só modelar em partes menores e abrir deixando 2 cm de espessura para fritar.
5. Recomendo fritar em pouco óleo e depois de dourar dos dois lados, com o pão ainda quente você pode passar um dente de alho na superfície do pão antes de rechear com creme azedo, queijo e o tomate.
6. O bom é comer quentinho. Bom apetite!



Panini



2 porções



15 min

INGREDIENTES

pão ciabatta

100g de presunto cru

100g de queijo provolone fatiado

100g de queijo mussarela fatiado

1 xícara de rúcula fresca

1/2 xícara de tomates secos em
conserva (escorridos)

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Regue a parte interna do pão com um fio de azeite de oliva;
2. Coloque as fatias de provolone e mussarela em uma das metades do pão; Adicione as fatias de presunto cru sobre os queijos;
3. Distribua os tomates secos e a rúcula por cima; tempere com uma pitada de sal e pimenta a gosto;
4. Feche o sanduíche com a outra metade da ciabatta e leve para a frigideira ou sanduicheira para tostar o panini;
5. Pressione o panini com uma espátula ou com um peso (se estiver na frigideira) para que fique bem prensado e os queijos derretam uniformemente.

COMENTÁRIOS

Para dar um toque diferente ao Panini, você pode variar os recheios colocando manjericão, mussarela de bufala ou molho pesto.



Scotch Eggs



4 porções



30 min

INGREDIENTES

340 g de carne

1 c. chá de mostarda

1 c. chá de molho inglês

1 c. chá de tomilho

sal e pimenta

6 ovos

farinha de trigo

farinha panko

MODO DE PREPARO

1. **Para a CARNE:** Tempere a carne pelo menos 1 hora antes de fazer os bolinhos com tomilho, sal, pimenta, mostarda e molho inglês;
2. **Para os OVOS:** Esquente primeiro a água para os ovos e quando estiver fervendo você desliga o fogo, coloca **4** ovos e conta 8 minutos, depois passa para uma tigela com gelo e água e descasque cuidadosamente;
3. Recheie os bolinhos enrolando os ovos na carne temperada (com bastante cuidado);
4. Empane na farinha de trigo, depois nos ovos e por último na farinha panko ou de rosca;
5. Frite em óleo quente até dourar e tá pronto.

COMENTÁRIOS

Você pode experimentar Scotch Eggs ou Bolovo com molhos como ketchup, maionese temperada de alho, molho rosê ou molho de pimenta.



Falafel



20 porções



45 min

INGREDIENTES

500 g de grão de bico

1 cebola

2 dentes de alho

1 c. de chá de coentro

1 c. de chá de salsinha

1 c. de chá de cominho

sal e pimenta

1/2 c. de chá de bicarbonato

1 c. de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho até soltar a casca por cerca de 2 horas;
2. No processador junte o grão de bico, a cebola, os alhos, o coentro, a salsinha, o cominho, o sal e a pimenta, bata bem por 5 minutos;
3. Virou uma pasta, coloca o bicarbonato e o limão aos poucos até incorporar;
4. Com a massa pronta é só modelar as bolinhas e fritar no óleo ou na air fryer.

COMENTÁRIOS

Falafel combina perfeitamente com hummus. Ah, e um pão pita também cairia bem, né?



Croque Monsieur



1 porção



25 min

INGREDIENTES

2 fatias de pão de forma

4 fatias de presunto

4 fatias de queijo Gruyère

40 g de queijo Gruyère ralado

2 c. de sopa de manteiga

2 c. de sopa de farinha de trigo

1 xícara de leite

sal e pimenta

mostarda dijon

MODO DE PREPARO

- MOLHO BECHAMEL:** Tempere o leite com sal, pimenta e noz moscada, aqueça e reserve. Em uma panela frite a manteiga e a farinha e adicione aos poucos o leite morno mexendo com um fouet;
- Comece passando a mostarda nas duas fatias de pão e monte o lanche intercalando as fatias de presunto e queijo;
- Leve o lanche para uma frigideira com manteiga e doure bem dos dois lados;
- Coloque o lanche em um refratário ou assadeira e jogue o molho bechamel e mais queijo ralado por cima;
- Leve ao forno até gratinar o queijo (pode ser na air fryer também).
- Pronto! Bom apetite.

COMENTÁRIOS

Você sabia que o sanduíche da rainha, o croque madame, é uma variação desse mas com um ovo frito por cima?



Lanche de Fricassê



4 porções



35 min

INGREDIENTES

baguete média

1 peito de frango cozido e desfiado

1 lata de milho verde

1/2 xícara de creme de leite

1 cebola média picada

2 dentes de alho picados

1 colher de sopa de azeite

sal e pimenta a gosto

cheiro verde a gosto

200g de queijo mussarela ralado

100 g de batata palha

MODO DE PREPARO

- 1. Para o Frango:** Cozinhe frango em água com sal até ficarem macios. Desfie o frango, tempere como preferir e reserve.
- 2. Para o Fricassê:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados e adicione o milho. Refolgue bem e leve essa mistura para o liquidificador com o creme de leite;
- 3.** Bata bem até obter uma mistura homogênea, adicione essa mistura ao frango na panela, misturando bem, tempere com sal, pimenta e salsinha picada a gosto. Se quiser, coloque mais milho nesse momento.
- 4. Para a montagem:** No sentido do comprimento, e retire parte do miolo para fazer espaço para o recheio. Recheie as baguetes com o fricassê de frango, finalize com queijo e leve para o forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos, ou até o queijo derreter e dourar;
- 5.** Retire do forno, coloque a batata palha e pronto!



Lanche de Parmegiana



4 porções



45 min

INGREDIENTES

1 baguete média

2 - 3 filés de frango

sal e pimenta a gosto

1 ovo batido

farinha de trigo e de rosca para
empanar

óleo para fritar

1/2 xícara de molho de tomate

100g de queijo mussarela

100 g de queijo parmesão ralado

folhas de manjeriço fresco (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com sal e pimenta a gosto.
2. **Empanamento:** Passe os bifes na farinha de trigo, depois no ovo batido e, por último, na farinha de rosca;
3. **Fritura:** Aqueça o óleo em uma frigideira e frite os filés até ficarem dourados e cozidos por dentro. Escorra em papel toalha e reserve.
4. **Montagem dos Lanches:** Corte a baguete ao meio, no sentido do comprimento, corte os filés em tiras menores e disponha em uma metade de baguete. Distribua o molho de tomate por cima, coloque o queijo mussarela e o queijo parmesão ralado por cima;
5. **Gratinado:** Leve a baguete ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos, ou até os queijos derreterem e gratinarem. Retire do forno e adicione folhas de manjeriço fresco por cima, se desejar.