

Devorar sem culpa

O box Rock'n Roll traz dois livros com receitas de hambúrgueres e milk-shakes. As receitas trazem dicas para o preparo desde o sanduíche tradicional até versões mais elaboradas com uso de carnes nobres

Márcia Maria Cruz

Publicação: 28/04/2013 04:00

O hambúrguer não é uma invenção norte-americana, embora tenha se tornado o prato símbolo da cultura dos Estados Unidos. A delícia, que se disseminou por todo o mundo, principalmente pela expansão das redes de fast food, tem origem nos séculos 17 e 18 nas estepes russas, por ironia do destino. Era uma forma de preparo que ajudava a conservar a carne muito comum entre as tribos que viviam na região. Até chegar à América a iguaria passou por um longo caminho. Também se engana quem pensa que o sanduíche não pode ser considerado uma receita gourmet.



O box Rock'n Roll, da editora Melhoramentos, traz receitas que vão desde o preparo da carne para um hambúrguer tradicional até receitas gourmet, em que a carne bovina pode ser substituída por salmão, carne de porco desfiada, frango, carneiro, peru e até peixe. Também há receitas para os veganos. Dedicada ao prazer de devorar sem culpa, a coleção conta com dois exemplares. Um deles, Hambúrguer, traz receitas de hambúrgueres e diversos acompanhamentos e outro, Sorvetes & Milk-Shakes, elenca receitas dos coquetéis à base de sorvetes. Nesse, há receitas caseiras igualmente variadas, que levam frutas, chocolate, café e até bebidas alcoólicas.

Como o livro é bastante didático, é uma opção para se ter em casa para o preparo de refeições rápidas, mas com estilo. As opções são práticas, explicadas passo a passo, com fotos especialmente produzidas para não deixar dúvidas de como fazer. Dicas preciosas ajudam a preparar o sanduíche, como a escolha da carne: quanto mais fresca melhor. Também o momento de moer: os hambúrguers devem ser feitos na hora para que a textura fique ao mesmo tempo seca e pegajosa, esse é o ponto certo para dar liga.

É essencial escolher a carne com quantidade certa de gordura. “Os hambúrgueres cozinham em temperatura relativamente alta, carne magra produz hambúrgueres secos e sem sabor”, ensina. Como o excesso de gordura também é prejudicial, o ideal é que gire em torno de 20%. “No caso do frango ou do peru, a carne das coxas é a melhor escolha por seu sabor e textura”. As dicas vão desde as melhores formas de moer a carne até como fritá-la. “Não estrague o seu hambúrguer. Alguns cozinheiros gostam de ficar virando e pressionando o hambúrguer com a espátula: isso faz com que ele endureça.” O livro dedica um capítulo para as receitas gourmets, hambúrgueres preparados com carnes de caranguejo, salmão, peru e cogumelos porcini. Também há uma parte dedicada à elaboração dos acompanhamentos, com o passo a passo para fazer o próprio ketchup, mostarda, molho barbecue e a cebola caramelizada. Chama a atenção as adaptações que o hambúrguer recebeu em na Inglaterra, notadamente em Londres, na Jamaica, Austrália e Argentina.

HISTÓRIA O hambúrguer foi levado para os Estados Unidos por alemães na segunda metade do século 19. O nome de hamburg steak faz alusão ao porto de Hamburgo, de onde partiram os imigrantes europeus. Na América, os primeiros que degustaram aquele prato rústico foram os marinheiros, que logo sugeriram a combinação com fatias de pão. A carne temperada chegou à Europa entre os séculos 17 e 18 com a invasão dos mongóis, que vinham de tribos nômades que habitavam as estepes russas. A eles se atribui a técnica de moer e temperar carne dura para facilitar o consumo.

Ingredientes

2 colheres (chá) de óleo vegetal, mais um pouco para pincelar 1/2 cebola fatiada bem fino; 120 g de cogumelo fatiado; 450 g de carne fresca moída;
1 colher (chá) de sal; 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino; fatias de queijo gruyère, pães de hambúrguer com sementes de papoula abertos; folhas de alface; fatias de tomate; sal e pimenta-do-reino

Modo de Fazer

Aqueça o óleo numa frigideira média sobre fogo médio-alto. Adicione a cebola e refogue por 3 minutos, mexendo até ficar macia. Junte o cogumelo e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe por 1 a 2 minutos e mexa em seguida. Continue a refogar até que o cogumelo esteja cozido. Coloque a carne numa tigela, adicione o sal, a pimenta-do-reino e misture delicadamente. Manuseando a carne o menos possível, divida em quatro bolas de igual tamanho e modele cada uma no formato de hambúrguer. Aqueça uma chapa canelada sobre fogo médio-alto e unte-a com óleo. Coloque os hambúrgueres na chapa e tampe. Frite por cerca de quatro minutos até ficar bem dourado, vire e deixe fritar do outro lado por mais 2 minutos. Adicione o queijo e deixe por mais dois minutos ou a gosto, até o queijo derreter. Coloque cada hambúrguer sobre a metade inferior de um pão. Cubra com o cogumelo refogado, finalize com alface e fatias de tomate e feche com a outra metade do pão. Sirva imediatamente.

Anúncios Google

Quer mais de 30 Receitas?

Conheça todos os Microondas Consul
e Desfrute de mais de 30 Receitas!

microondas.consul.com.br/Receitas

