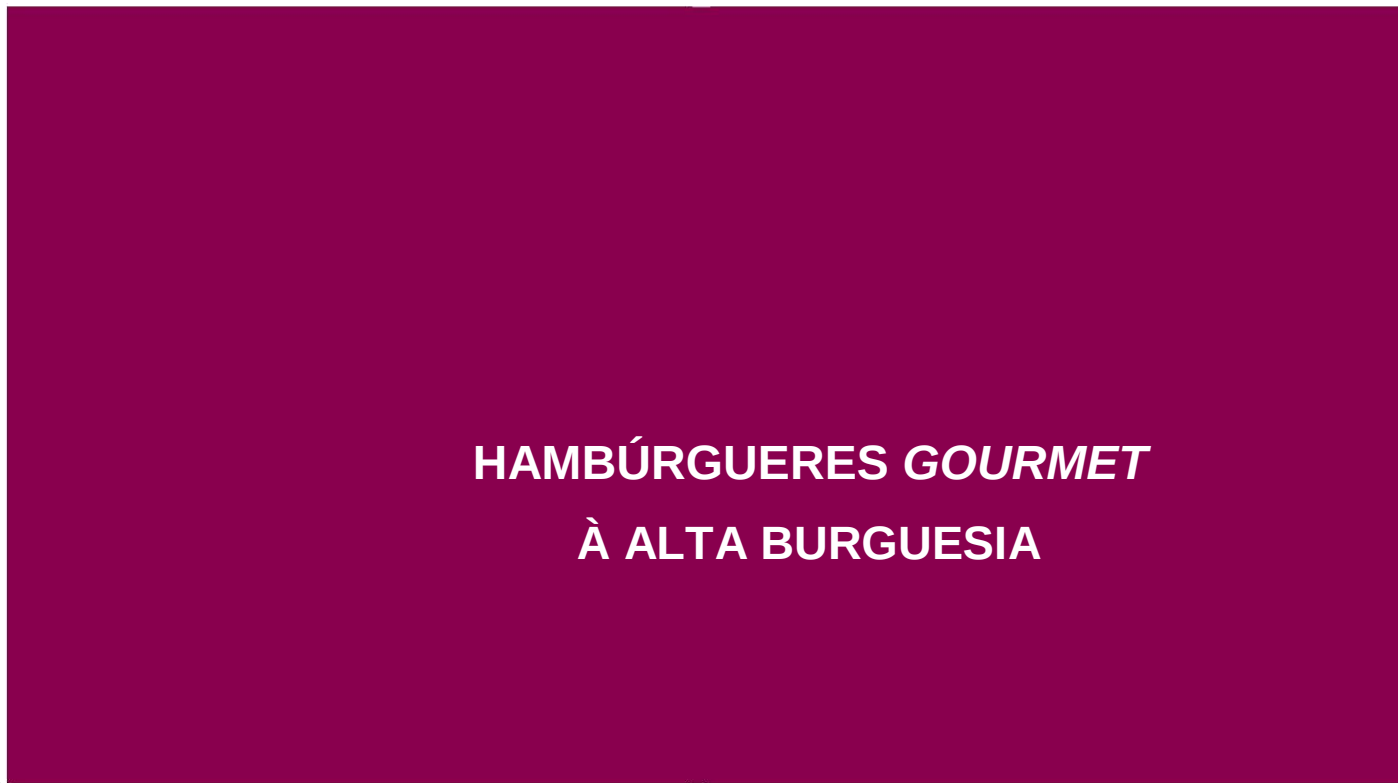
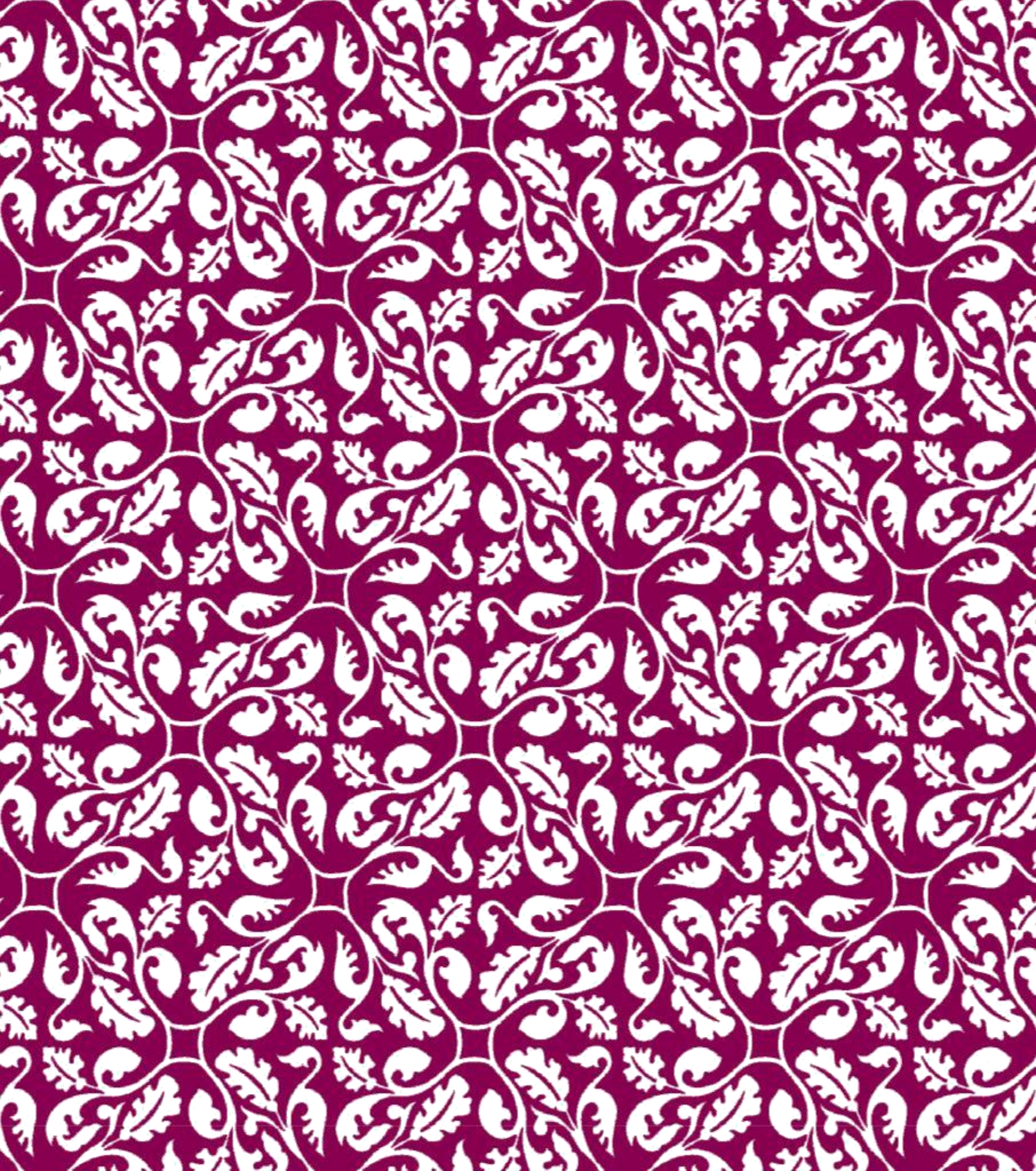






Hambúrguer de novilho

com alheira de frango e chouriço picante



45 min. Dificuldade: Média

Ingredientes

- 500 g de carne de novilho picada
- 1 cebola média
- Azeite q.b. (para refogar)
- 1 chouriço de vinho picante
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 2 ovos
- 2 alheiras de frango
- Piripíri moído q.b.
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 morcela de cebola

Para o molho

- 1 colher de sopa de mostarda em pó
- 1 colher de chá de pimenta-de-caiena
- 1 pacote de natas
- 1 beterraba
- Sal q.b.
- Piripíri q.b.

A sua saúde agradece se comer beterraba. A beterraba é um vegetal de baixo teor calórico, uma vez que fornece apenas 40 calorias por 100 gramas. Contém antioxidantes e vários minerais, como o ferro, o sódio, o potássio e o magnésio. Faz bem ao coração e ajuda a digestão.

Para o acompanhamento

- 4 batatas-doces
- Sal q.b.
- 1 fio de azeite
- Mel q.b.

Modo de Preparação

1 · Pique finamente uma cebola média e refogue-a em azeite juntamente com meio chouriço moído, dois dentes de alho e duas colheres de sopa de vinho branco. Envolve a carne neste preparado e tempere com sal e pimenta. Seguidamente, junte dois ovos batidos. Envolve tudo novamente e reserve.

2 · Tire a pele das duas alheiras de frango e desfaça-as com a ajuda de um garfo. Pique quatro dentes de alho muito finamente e adicione piripíri moído, sal e uma colher de sopa bem medida de azeite. Envolve todo o preparado e reserve.

3 · No centro do aro de moldar hambúrgueres, coloque uma rodela de morcela de cebola com 2 cm de espessura. À volta da morcela, coloque o preparado da carne, pressionando bem para que fique visível a rodela de morcela. Por cima da rodela de morcela, coloque uma rodela de chouriço de vinho picante com a mesma espessura. À volta, coloque o preparado da

alheira pressionando bem, para que as duas carnes fiquem interligadas. Retire do aro e está pronto a grelhar. Grelhe os hambúrgueres até ficarem dourados.

Molho: Molho de beterraba com natas

Num recipiente, coloque uma colher de sopa de mostarda em pó e uma colher de chá de pimenta-de-caiena. Junte um pacote de natas, pouca quantidade de cada vez, e vá mexendo

até obter a consistência desejada. Adicione a beterraba, previamente cozida e já triturada na varinha mágica. Tempere com sal e piri-piri.

acompanhamento: Batata-doce assada com mel

Cortar a batata em quatro, transversalmente, sem retirar a casca. Tempere com sal e um fio de azeite. Quando começarem a alourar, vá pincelando com mel. Sirva quente.





45 min.

Dificuldade: Média

Hambúrguer de frango recheado com molho de alho

A sua saúde agradece se comer alho. O alho é considerado um superalimento porque tem imensas virtudes curativas e proporciona importantes benefícios para a saúde. É um alimento rico em vitaminas, sais minerais e aminoácidos, e deve fazer parte de uma dieta alimentar equilibrada e saudável.

Ingredientes

- 500 g de peitos de frango picados
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 2 dentes de alho
- 5 g de pimentão-doce
- 20 g de cebolinho
- 1 pacote de natas
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- Massa filo

Para o acompanhamento

- 1 batata-doce
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 1 fio de azeite
- 1 ramo de alecrim

Para o molho do acompanhamento

- 1 pacote de natas
- 8 dentes de alho
- 30 g de cebolinho
- 100 g de maionese

- 5 g de pimentão-doce
- Sal q.b.

Modo de Preparação

1 · Num recipiente, tempere os peitos de frango picados com sal, pimenta branca, dois dentes de alho, 5 g de pimentão--doce e 20 g de cebolinho muito bem picado. Envolve todo o preparado e adicione um pacote de natas e duas colheres de sopa de mostarda Dijon. Reserve. Entretanto, prepare o molho do acompanhamento, que irá utilizar também como recheio.

Molho do acompanhamento: Molho de alho

Num copo da varinha mágica, coloque um pacote de natas, oito dentes de alho, 30 g de cebolinho, 100 g de maionese e 5 g de pimentão-doce. Bata bem com a varinha mágica, até obter um molho cremoso. Retifique o sabor com um pouco de sal. Reserve.

2 · Estenda a massa filo. Disponha duas folhas, uma sobre a outra, e corte quatro quadrados com 2 cm de lado. Com a ajuda de uma colher, coloque um pouco de molho de alho em cada um e feche a massa.

3 · Seguidamente, preencha até meio um aro de moldar hambúrgueres com o preparado de frango, pressionando um pouco. No centro, coloque a massa filo já recheada e cubra-a com a mesma porção do preparado de frango, pressionando novamente. Desenforme e está pronto a grelhar.

acompanhamento: Batata *noisette*

Fritar as batatas em óleo bem quente até alourar.



Hambúrguer de borrego com molho de manga e hortelã

A sua saúde agradece se comer borrego. A carne de borrego tem pouca gordura e é fonte de vários nutrientes, como as proteínas, o ferro, a vitamina B12, o zinco e o selénio. Evita ataques de asma e traz benefícios para o sangue e para o sistema nervoso.



45 min.

Dificuldade: Média

Ingredientes

- 1 kg de carne de borrego (não picada)
- 200 g de *bacon*
- 1 cebola
- 6 folhas de hortelã
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- Pimenta-preta q.b.
- 1 molho de espinafres
- Azeite q.b.
- 100 g de pinhões
- 1 colher de sopa de farinha de trigo (se necessário)

Para o acompanhamento

- 250 g de arroz basmati
- Água (o dobro da porção do arroz)
- Sal q.b.
- 1/4 de cebola
- Azeite q.b.
- 50 g de passas sem grainhas
- 25 g de amêndoas laminadas

Para o molho do acompanhamento

- 1 iogurte grego natural

- 1 colher de sopa de maionese
- 2 colheres de chá de manga verde em pó
- 2 folhas de hortelã

Modo de Preparação

1 · Triture a carne de borrego juntamente com 200 g de *bacon*. Pique muito bem uma cebola e quatro folhas de hortelã e junte este preparado à carne. Tempere com sal, pimenta branca e pimenta-preta, envolva tudo e reserve.

2 · Lave bem um molho de espinafres, escorra-os e coloque-os numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite, em lume brando. Tape e deixe refogar durante 3 minutos. Junte 100 g de pinhões e mexa bem. Se os espinafres estiverem com muita água, escorra-a e junte uma colher de sopa de farinha de trigo para engrossar. Tempere com um pouco de sal. Reserve até ficar frio.

3 · Retire uma porção de carne, aproximadamente 160 g, e faça uma bola. No centro, fure com o dedo, fazendo uma cavidade. Coloque o recheio de espinafres e pinhões nessa cavidade e tape com mais um pouco de carne. Pressione levemente a bola de carne com a palma da mão para que fique com a forma de hambúrguer.

4 · Grelhe os hambúrgueres durante 3 minutos de cada lado, ou, se preferir, frite-os em azeite bem quente durante o mesmo tempo.

acompanhamento: Arroz basmati com passas e amêndoas

Coza o arroz no dobro da água, temperada com sal. Numa frigideira, refogue um quarto de uma cebola bem picada num pouco de azeite até ficar translúcida. Retire e reserve. No mesmo azeite, refogue as passas e, por último, as amêndoas laminadas. Escorra o arroz quando estiver cozido. Solte-o bem e de seguida junte-lhe as passas, as amêndoas e a cebola. Mexa bem com um garfo até incorporar todos os ingredientes e sirva de seguida.

Molho do acompanhamento: Molho de iogurte grego
Coloque numa taça um iogurte grego natural, uma colher de sopa de maionese e duas colheres de chá de manga verde em pó. Bata com a varinha mágica até ficar cremoso e fofo. Acrescente ao molho duas folhas de hortelã muito bem picadas. Sirva frio.



Hambúrguer de bacalhau

em *mousse* de espinafres e coentros



40 min.

Dificuldade: Média

A sua saúde agradece se comer espinafres. *Comer espinafres ajuda a proteger o organismo contra problemas inflamatórios, cardiovasculares e de ossos. Ajuda a combater certos cancros.*

Ingredientes

- 3 postas de bacalhau demolhado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 300 g de esparregado de espinafres
- 1 molho pequeno de coentros
- 100 ml de molho bechamel
- Sal q.b.
- Pimenta branca q.b.
- 1 frasco pequeno de caviar
- 1 frasco pequeno de ovas de salmão

Para o molho

- 100 ml de molho bechamel
- 2 colheres de chá de manga verde em pó

Para o acompanhamento

- 1 broa de milho
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho

Modo de Preparação

1 · Coza o bacalhau durante 8 minutos e reserve a água da cozedura. Limpe-o de peles e espinhas e reserve também.

2 · Numa frigideira, coloque uma colher de sopa de azeite, dois dentes de alho picados, o esparregado de espinafres e os coentros previamente triturados. Deixe apurar. Junte aos poucos quatro colheres de sopa da água da cozedura do bacalhau, mexendo sempre, até engrossar um pouco. Retire e bata o preparado no liquidificador, ou use a varinha mágica, juntando o bacalhau previamente desfiado e 100 ml de molho bechamel. Triture tudo muito bem e tempere com sal e pimenta.

3 · Enforme o preparado da *mousse* de bacalhau (bem quente) num aro de moldar hambúrgueres no centro do prato em que vai servir. Pressione bem para que fique firme. Desenforme. Disponha o caviar e as ovas de salmão em torno do hambúrguer. Com a ajuda de uma colher, cubra o topo do hambúrguer com o molho.

molho: Molho de bechamel com pó de manga verde. Aqueça, sem parar de mexer, 100 ml de molho bechamel e junte duas colheres de chá de manga verde em pó, que vai dar ao molho um gosto cítrico.

acompanhamento: Broa de milho frita em azeite e alho

Corte a broa de milho em tiras finas. Numa frigideira, deite um pouco de azeite e dois dentes de alho. Quando o azeite estiver bem quente, junte a broa e frite-a, até ficar crocante e dourada. Sirva quente.



