

CEI MAI BUNI
HAMBURGERI

CEI MAI BUNI HAMBURGERI

REȚETE CLASICE,
VEGETARIENE ȘI VEGANE



REȚETE CLASICE,
VEGETARIENE ȘI VEGANE



Cuprins

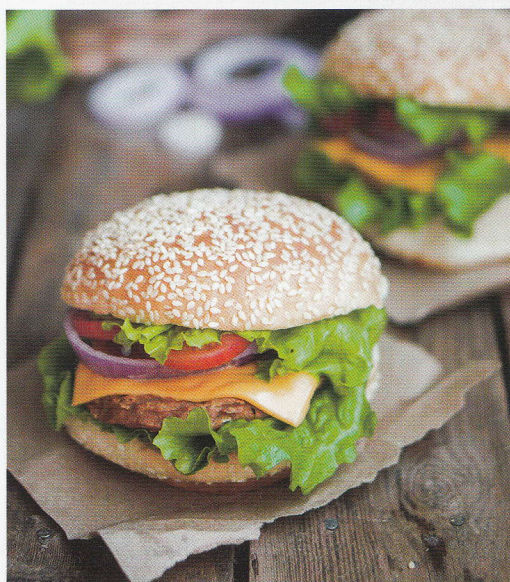
În general despre hamburgeri	6
Variante clasice și simple, cu carne	17
Pur și simplu delicios: hamburgeri cu pește și fructe de mare	49
Burgeri vegetarieni și vegani	73
Burgeri speciali pentru gurmanzi	93
Sosuri, garnituri	129
Index rețete	145

În general despre hamburgeri

Hamburgerii delicioși și suculenți se consumă de foarte mulți ani, iar popularitatea lor este în continuă creștere. Până nu demult hamburgerul consta dintr-o chiftea și o frunză de salată, așezate într-o chiflă tăiată în două. În oferta majorității fast-foodurilor întâlnim și astăzi aceste variante clasice, din carne de vită sau de pasăre, care se pot consuma rapid, cum am spune „la botul calului”. „Noile” ingrediente, ca și gorgonzola, langustinele sau seitanul, transformă simpla chiflă umplută într-un adevărat festin culinar, însă, astfel de burgeri speciali nu se găsesc la fiecare colț de stradă. Nu vă întristați, apetisantele creații culinare pot fi pregătite de fiecare dintre noi, urmărind indicațiile din rețetele propuse. Parcurgând cartea, cititorii vor face cunoștință, pe lângă clasicii burgeri cu carne, și cu variantele pentru vegetarieni și vegani sau pentru amatorii de pește.

Ingrediente

Hamburgerul clasic constă, de fapt, dintr-o chiftea preparată din carne de vită tocată, prăjită pe grătar și așezată într-o chiflă specială pentru hamburgeri, tăiată în două.



Alegerea cărnii potrivite însă nu este o sarcină simplă. Să acordăm mare atenție acestui ingredient.

Prescurtări

lg	lingură
lgt	linguriță
kg	kilogram
g	gram
mg	miligram
l	litru
ml	mililitru
cl	centilitru
cm	centimetru

Tipuri de carne

Carnea conține proteine și minerale, mai ales fier. Pe lângă acestea furnizează oamenilor și vitamine, în primul rând pe cele din complexul vitaminelor B. Prin urmare, putem oare afirma despre carne că este un aliment sănătos? Ca și în multe alte cazuri, depinde de cantitatea consumată. Carnea, pe lângă nutrienții amintiți, conține



si substanțe mai puțin folositoare, de aceea consumul zilnic trebuie evitat. Să luăm ca exemplu grăsimea: dacă cineva consumă prea multă grăsime, se poate aștepta să devină supraponderal și va fi obligat să suporte tot cortegiul de suferințe cauzate de această boală.

Proteina din carne conține purine care se transformă în acid uric, iar purinele sunt metabolizate de către organism. Dacă nivelul acidului uric este mult prea ridicat, apar tulburări ale metabolismului, probleme la nivelul articulațiilor, care pot duce la apariția gutei. Prin urmare, amatorii de carne trebuie să fie conștienți de aceste aspecte și să o consume în mod responsabil.

La noi în țară, în ordinea preferințelor consumatorilor, *carnea de vită* o urmează îndeaproape pe cea de porc. Avantajul ei constă în faptul că are un conținut scăzut în grăsimi, fiind bogată în acizi grași nesaturați, necesari organismului uman. Carnea de vită reprezintă o sursă foarte valoroasă de proteine, iar vitamina B12, prezentă în compoziția ei, este necesară pentru formarea eritrocitelor.

Carnea de porc conține multe minerale importante, precum și oligoelemente. Din această ultimă categorie fac parte, de exemplu, fierul, sodiul, potasiul, precum și seleniul sau zincul. Conținutul de tiamină, adică de vitamina B1, din carnea de porc este de asemenea semnificativ, aceasta fiind necesară la dezvoltarea corespunzătoare a celulelor nervoase. Tiamina se mai găsește în pâinea integrală, precum și în fulgii de ovăz.

Puiul, curcanul și rața sunt păsări. Avantajul incontestabil al cărnii de pasăre constă în conținutul ridicat de proteine, însoțit de un conținut scăzut în grăsimi. Cea din urmă afirmație nu este valabilă în cazul raței,



carnea ei fiind una relativ grasă. Carnea de pasăre este în general caracterizată prin conținut mare de vitamine, minerale și aminoacizi esențiali. Se recomandă, în special, consumul cărnii de pui.

Carnea de miel apare relativ rar în meniurile din Europa Centrală și de Nord. Motivul este probabil mirosul specific al acesteia. În general, sub denumirea de carne miel se comercializează carnea animalelor până la vârsta de un an. Pieptul are un conținut foarte ridicat în grăsimi. Este important de menționat conținutul de vitamine A, B și C, precum și de minerale ca fier, sodiu, potasiu și calciu al cărnii de miel.

Mieii sunt categorisiți uneori și în funcție de mediul în care au fost crescuți. De exemplu, sunt renumiți mieii crescuți pe coasta Mării Nordului, denumiți mieii „de pe câmpul de sare”; carnea acestora confirmă faptul că animalele au consumat o cantitate mare de iarbă sărată.



Slănina (baconul) se obține din fleică, partea cea mai grasă a porcului. După afumare, slănina se taie în felii subțiri, obținându-se sliced bacon.

Prepararea *Biftecului tartar* se începe prin tocarea cărnii crude de vită (mușchi sau vrăbioară) sau doar mărunțirea acesteia; în astfel de cazuri vorbim despre carne de vită mărunțită. În mod tradițional, biftecul tartar se consumă astfel: carnea tocată se sarează, se piperează, se așază pe farfurie, iar în mijloc se pune un gălbenuș crud, capere și anșoa.



Atenție, pericol de germenii!

În urma mărunțirii, carnea tocată creează condiții favorabile dezvoltării germenilor patogeni. Prin urmare, carnea cumpărată de la măcelar trebuie refrigerată și prelucrată imediat. Dacă dorim s-o consumăm crudă, cel mai bine este s-o tocăm chiar noi, înainte de servire.

Pește și fructe de mare

Lacurile, râurile și mările adăpostesc un număr mare de viețuitoare care, fiind considerate de unii ca suplimente alimentare gustoase și sănătoase, sunt foarte prețuite. Peștii ne asigură proteine valoroase, vitamine și minerale. Aminoacizii, componenți ai proteinelor, sunt esențiali pentru organismul uman. În cazul în care aceștia provin de la animale care trăiesc în apă, sunt deosebit de ușor digerabili. Acizii grași omega-3 polinesaturați contribuie la întărirea sănătății inimii și a sistemului circulator. Organismul nostru îi poate obține din prea puține surse, însă, din fericire, pot fi găsiți și în pești.

Unele viețuitoare ale mărilor au un conținut extrem de ridicat de grăsimi. În ciuda acestui fapt, consumul lor

este în creștere, influențat fiind de avantajele pe care le oferă pentru păstrarea sănătății și, nu în ultimul rând, pentru că sunt și foarte gustoși. Interesul deosebit pentru consumul animalelor marine este de înțeles, dar în anumită măsură creează și motive de îngrijorare, deoarece tot mai multe specii sunt amenințate de dispariție. Prin urmare, recomandarea făcută referitor la consumul de carne se aplică și în acest caz: să nu consumăm zilnic pește. Se recomandă consultarea informațiilor legate de mediul de creștere și cele referitoare la pescuitul lor moderat. Cei interesați de protejarea ecosistemului pot să se informeze de la organele abilitate, în ceea ce privește speciile cele mai amenințate.

Denumirea de *somon* nu este o definiție exactă. Trebuie să facem diferență între somonul care provine din Oceanul Atlantic și cel pescuit din Oceanul Pacific. Este caracterizat prin carnea de o culoare roz-portocalie. Aceasta conține din plin acizi grași omega-3, potasiu, fosfor și vitamina A. Somonul se comercializează proaspăt, afumat sau marinat (*somon gravat*).

Somonul de baltă (*Hypomesus olidus*) nu este o specie înrudită cu somonul, ci este o specie de cod. Mai demult se folosea ca și înlocuitor mai ieftin al somonului. Somonul de baltă are un conținut scăzut în grăsimi. Atenție, însă, cumpărați doar marfa cu carne albă, care nu conține îngrijorătorul colorant E-124.





Tonul are carnea roșie, fragedă. Tonul crud este un ingredient preferat în prepararea sushi-ului. Conține multe oligoelemente și vitamina B3. Din păcate, în acest pește pot fi prezente diferite toxine, de aceea se recomandă să fie consumat cu măsură.

Langustina are clești și înotoătoare caudală lată. Sufragata superioară este relativ dreaptă. Uneori, în mod eronat i se atribuie și denumirea de crevette. Creveții, dintre care cei mai mici sunt crabii din Marea Nordului, au antene spre deosebire de langustine, care au clești.

Scoicile Saint Jacques (Sfântul Iacob) sunt atractive datorită cărnii tari, gustoase și valorii nutriționale absolut sănătoase, care se datorează aportului de acizi grași omega-3, proteine și zinc. Conțin grăsimi și carbohidrați doar în cantitate mică, ceea ce constituie un avantaj deloc de neglijat de cei care au grijă de siluetă. Se recomandă să fie cumpărate gata curățate și consumate repede sau să fie depozitate la congelator.

Racii de râu trăiesc în apă dulce. Până la mijlocul secolului 20 aceștia aproape că au dispărut din Europa. S-a început repopularea lor, înregistrându-se deja primele

rezultate. Valoarea nutrițională se caracterizează printr-un conținut scăzut în grăsimi, și un conținut mare, peste medie, de proteine. Racii de râu nu duc lipsă nici de vitamine, dintre care trebuie menționată în primul rând vitamina E, precum și cele din complexul B.

Homarul face parte din categoria delicatelor. În trecut, era răspândit în Marea Nordului și în întreaga lume. Astăzi este amenințat cu dispariția. Dacă dorim să achiziționăm un homar foarte mare, va trebui să bângăm adânc mâna în buzunar, deoarece este foarte scump; homarul trebuie să fie în vârstă, știut fiind faptul că are o creștere foarte lentă. Homarul foarte proaspăt este cel mai gustos; ceea ce înseamnă că trebuie să-l sacrificăm chiar noi, scufundându-i capul în apă fierbinte. Atenție, după această manevră este în stare să se mai zbată încă șapte minute. Are multe proteine, dar în același timp poate conține pesticide și alte toxine.

Burgeri vegetarieni

În zilele noastre este la modă dieta vegetariană. Adepții acestui mod de viață constată că reușesc să se mențină în formă și în același timp și sănătatea lor are de câștigat. Dacă cineva nu vrea să treacă complet la „hrana verde”, dar pune accent pe un comportament responsabil și ecologic, procedează foarte bine dacă alege o dietă mixtă. Astfel poate consuma carne, pește sau fructe de mare, fără a evita ingredientele foarte variate ale dietei vegetariene.



Persoanele alergice la praful de casă, să nu consume raci. După consumul lor, în unele cazuri, pot apărea simptomele unei reacții alergice, deoarece homarii, racii și melcii pot fi purtătorii acelorși alergeni ca și acarienii de praf.

BURGER DE CURCAN CU RUCOLA

Ingrediente pentru 4 bucăți

- 4 cepe
- 4 felii mici de piept de curcan (circa de câte 100 g)
- Piper proaspăt măcinat
- 60 g rucola
- 8 lg ulei de rapiță
- Sare
- 4 chifle alungite cu semințe, coapte din făină integrală de grâu
- 2 lg muștar de Dijon (maioneză cu muștar)

Timp de preparare

20 minute

1 Se curăță ceapa, se taie în două și apoi felii subțiri. Feliile de piept de curcan se spală sub jet de apă, se zvântă pe un prosop de bucătărie, și se condimentează din belșug cu piper proaspăt măcinat.

2 Se curăță rucola, se spală și se zvântă. Se îndepărtează cozile tari, apoi se rupe cu mâna sau se taie în bucăți mai mici.

3 Într-o tigaie se încălzesc 4 linguri de ulei și se prăjește ceapa timp de circa 10 minute, până va avea culoarea brun-aurie. Restul de ulei se încălzește într-o altă tigaie și se prăjesc feliile de carne pe ambele părți, aproximativ câte 2 minute. După aceea se presară cu sare și se lasă la răcit.

4 Chiflele alungite se taie în două, părțile inferioare se ung cu un strat subțire de maioneză cu muștar. Peste aceasta se așază feliile răcite de carne de curcan, pe care se aranjează ceapa și rucola, după care se pun și jumătățile superioare de chiflă și se apasă puțin.

SUGESTIE

Dacă vă place mai mult, desigur, puteți prepara burgerul din piept de curcan și cu chiflă clasică pentru hamburger.

CEI PĂTRUȘII
HAMBURGERI



MINI HAMBURGER

Ingrediente pentru 12 bucăți

- 3 roșii
- 1 mână de fetică
- 500 g carne tocată de vită
- Sare
- Piper proaspăt măcinat
- 2 lg unt clarificat sau untură
- 12 chifle mici cu susan (mini chifle)
- 4 lg ketchup

Timp de preparare

20 minute

1 Se spală roșiile, se zvântă și se taie rondele. Se spală salata, se centrifughează până se usucă, iar dacă este necesar, se rupe în bucăți mai mici.

2 Carnea tocată se amestecă cu sare și piper proaspăt măcinat, după care se modelează 12 chiftele de carne. Untul clarificat sau untura se încinge într-o tigaie, și se prăjesc în aceasta chiftelele de carne pe ambele părți, circa 3 minute.

3 Mini chiflele se taie în două și se unguie cu ketchup pe părțile inferioare. Se așază pe fiecare câte o chiftea de carne, iar pe acestea rondelele de roșii și salata. Se pune partea superioară a chiftelelor și se fixează cu câte o scobitoare decorativă sau simplă.

SUGESTIE

Dacă dorim un ketchup special, putem încerca prepararea unuia cu fructe. Se pun la fiert într-o oală mare 150 g afine roșii proaspete și 300 ml nectar de afine roșii, și se dau în clocot. Se adaugă 25 g zahăr, 2 cuișoare, o bucățică de scorțișoară, 1 bob de coriandru verde, 1 frunză mică de dafin și 5 boabe de piper negru. Se fierb toate la foc mic circa 2 ore, până boabele de afine roșii se destramă și cantitatea de nectar începe să scadă. Între timp se amestecă de mai multe ori. După aceea se adaugă 50 ml de oțet din vin roșu și se fierbe pe foc mare, timp de 15 minute. La final se adaugă 1 lingură de pastă de tomate și 1 lingură de ketchup cu roșii, apoi se omogenizează. Se dă în clocot, după care ketchupul cu fructe se pasează printr-o sită și se lasă să se răcească.