



22 Baguete com Rosbife, Aspargos e Cogumelos

POR FABIANO MARCOLINI

O que eu mais gosto no sandaiche é a sua versatilidade. Nesse lanche com rosbife, aspargos e cogumelos, eu uni duas paixões gastronômicas, a cozinha italiana e a panificação. Eu queria algo fácil para servir aos amigos, para que todos pudessem sentar na varanda de casa ou em qualquer outro lugar e comer com as mãos. Então peguei a minha salada preferida do cardápio do restaurante e a levei para dentro de uma baguete fresquíssima e crocante da minha casa de pães. Eu adoro os sanduiches porque eles possibilitam uma alimentação equilibrada e saudável mesmo à noite. Basta trocar um pão de farinha de trigo por um de farinha integral e não exagerar nos recheios.

O chef Fabiano Marcolini é ciclista e divide-se entre a cozinha do restaurante Villa Marcolini e os fornos da Fabiano Marcolini Pães e Doce, em Curitiba.

INGREDIENTES

Para os cogumelos assados
250 gramas de cogumelo shimeji sem lavar
Acoimas scita-ec, deixando em pedaços menores, mas sem picá-los
1 colher (chá) de pimenta chili seca ou pimenta dedo-de-moça picada na faca
Suco de 1 limão
3 dentes de alho descascados e picados finamente
Azeite extravirgem
50 gramas de manteiga, de preferência Aviação de lata, com sal
Sal marinho ou flor de sal
Pimenta-do-reino moída na hora
1 ramo de tomilho
200 ml de creme de leite fresco (opcional)
Montagem
1 baguete bem crocante, mais ou menos com 60 cm ou 4 individuais

30 fatias de rosbife bem fininhas
1 pote de 200 gramas de ricota de búfala
Azeite extravirgem
Salsinha e cebolinha
Pimenta-do-reino
Sal marinho ou cristais de sal do Himalaia
1 maço de aspargos importado (na falta, substitua pelo nacional) cozido em água e sal*
Lâminas de queijo grana padano
* Se o aspargo for importado, corte 2 cm acima da base (a parte dura) e descasque até quase o topo do mesmo.

PREPARO

O primeiro passo é assar os cogumelos. Preaqueça o forno a 185°C. Esmague o tomilho e o alho com sal e azeite de oliva, acrescente também a pimenta e o suco de limão e junte esse tempero aos cogumelos. Leve-os

ao forno quente por 10 minutos, acomodando-os em uma assadeira untada com a manteiga. Se desejar incrementar, coloque no fogo o creme de leite para reduzir e, no final, junte esse creme aos cogumelos já assados. Enquanto os cogumelos assam, inicie a montagem. Corte a baguete ao meio de comprimento. Tempere a ricota de búfala com sal, azeite, pimenta-do-reino, salsinha e cebolinha. Espelhe (de leve para não amassar o miolo do pão) a ricota temperada nas duas metades da baguete. Depois, coloque o rosbife e, por cima dele, deixe os aspargos inteiros, cozidos al dente.

A próxima camada é a de cogumelos shimeji assados (misturados ou não com a redução de creme de leite), que devem chegar ao sanduiche ainda quente. Finalize com finas lâminas de grana padano e sirva de imediato.

23 Peanut Butter and Banana Sandwich

MEMPHIS ORIGINAL BURGER, SÃO PAULO

Da decoração a trilha sonora, tudo lembra Elvis Presley, a começar pela combinação de pasta de amendoim com banana em rodelas montada no pão de forma. Ok, esquisito, mas por que não experimentar se esse era um dos favoritos do rei do rock? Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 181, Vila Olímpia, tel.: (11) 3045-2451

24 Pernil com Abacaxi

CERVANTES, RIO DE JANEIRO



Se não for o melhor, no mínimo é o mais famoso sanduiche do Rio de Janeiro. Aberto em 1955, o Cervantes é imbatível na combinação de pernil com abacaxi. Pão de leite caseiro com casquinha dourada, carne macia e abacaxi com açúcar. Prove e entenda por que os três endereços da casa vendem mil sanduiches por dia. Av. Prada Júnior, 335, loja B, Coocabana, tel.: (21) 2275-6147

Como Surgiu...

Maionese

Em 1756, o duque de Richelieu foi enviado ao local pelo rei Luís XIV para desalojar os ingleses no porto de Mahon. Proibido de usar fogo para não despertar a atenção do inimigo, o cozinheiro fez um molho frio com o que tinha: ovos, sal e azeite. Batizou de maionnase, referência à cidade. A francesada virou mayonnaise.

Ketchup

No século 17, marinheiros holandeses importaram da China o Ketsiap, salmoura para peixes à base de soja, sal e vinagre. A mistura foi mudando até chegar ao molho temperado muito usado por ingleses e americanos (e brasileiros!). Há variações no mercado, mas a receita mais comum leva tomate, sal, açúcar, pimenta e outros condimentos.

Mostarda

Os romanos misturavam a semente com o suco de uva não fermentado para fazer vinho. Daí, aliás, a origem da palavra, do latim mustum ardens (vinho que arde). Na Índia e na Dinamarca, as sementes eram jogadas ao redor da casa para afugentar maus espíritos. Os chineses as tinham como afrodisíaco. Já o molho como o conhecemos hoje saiu da cozinha dos franceses na idade Média, que moíam as sementes de mostarda com sal, vinagre e pimenta.

Hambúrguer

No fim do século 18, tribos nômades da Ásia picavam e temperavam carne bovina para que durasse mais. A receita pegou caçona em navios alemães que faziam a rota do Báltico. No século seguinte, esse jeito de comer carne partiu de Hamburgo para a América, onde desembarcou como hamburg style steak. No Brasil, o maior responsável pela popularização do hambúrguer foi a rede Bob's, que inaugurou sua primeira loja em 1952, no Rio

Burger Mexican

JOE & LEO'S, RIO DE JANEIRO

O hambúrguer ganha sotaque mexicano na receita criada pela chef Roberta Sudbrack. No pão de milho, 150 gramas de hambúrguer de file mignon, queijo cheddar, broto de alface, tomate levemente picante, cebolas fininhas crocantes e douradas. Rua General Severiano, 97, lojas 131 e 133, Shopping Rio Plaza, Botafogo, tel.: (21) 2295-2706

o mais caro Panini Caprese

FORNERIA SAN PAOLO, SÃO PAULO

O inovador jeito de recheiar a massa de pizza e servi-la na forma de sanduiche foi importado da Itália e virou sinônimo de lanchonete chique. Esse é o autêntico. Lugar bacana, cheio de gente bonita. Tudo perfeito, exceto os preços altos. O panini caprese, mistura de tomate, mussarela de búfala e manjericao, sai por R\$ 33. Rua Anauá, 319, Itaim-Bibi, tel.: (11) 3078-0099

O Mané

SANDUÍCHES MAFALDA, FLORIANÓPOLIS

Fundada por um argentino fã da irônica personagem do cartunista Quino, a casa serve lanches à moda dos hermanos. O rocheio, em 15 opções, é feito em camadas quase tão finas quanto as fatias triangulares de pão de miga. Bem leve, o Mané leva sardinha temperada com limão, salsinha, ovo cozido e queijo. Rua José Jacques, 112, Centro, tel.: (48) 3223-5941

Cheese Salada

OREGON, SÃO PAULO

A combinação de hambúrguer com queijo, alface, tomate e maionese é básica, porém imbatível. Nessa lanchonete cheia de personalidade, o hambúrguer artesanal vai para a chapa ao mesmo tempo que o pão é aquecido. Fatias de mussarela cobrem a carne quando já está dourada por fora. Para finalizar, a salada fresquinha e a maionese caseira. Rua dos Pinheiros, 146, Pinheiros, tel.: (11) 3814-3819

Mandarim

WRAPS LIGHT FOOD & SMOOTHIES, SÃO PAULO

Os lanches enrolados no pão de massa finíssima fazem a alegria de quem está de olho na balança. Ele é montado em diferentes versões e vem com saladinha. O mandarim reúne frango grelhado em cubos, cebolas douradas, mussarela light, alface americana, gergelim e molho teriyaki. Rua Oscar Freire, 206, Jardim Paulista, tel.: (11) 3562-0420

Receita premiada

POR BRUNO D'ANGELO

Em 2003, de brincadeira, eu e minha noiva inventamos um hambúrguer para o Concurso de Receitas da rede paulistana de lanchonetes América: hambúrguer de cordeiro no pão de centeio com queijo camembert, molho bechamel com escarola crua picadinha e, por cima, fatias de maçã com mel fritas no azeite. Batizamos de hambúrguer bretão, referência a Astérix e Obélix. Rimos a valer na hora, mas esquecemos o assunto. Até que nos avisaram que estávamos entre cinco finalistas e tínhamos de fazer o bretão diante dos jurados. Nem sabia se era possível fazer hambúrguer com essa carne. Fui ao Mercado Municipal e, com muito custo, consegui carne moída de cordeiro. Em casa, experimentando, o cheiro era um horror, mas dava para amenizar fritando ao mesmo tempo as maçãs. No dia da final, achei que não tínhamos a menor chance. Enquanto a Graziela preparava, eu fazia uma explicação da receita aos jurados, uma história doida que incluía templários, deserto e Coca-Cola. E vencemos. O hambúrguer bretão não entrou no cardápio da rede, mas ganhamos uma viagem.

Big Waldo

WALDO X-PICANHA, CURITIBA



O sucesso da redese deve ao hambúrguer de picanha de fabricação própria servido há mais de duas décadas. Nessa combinação especial, o disco com 150 gramas de carne vai no pão de hambúrguer com gergelim com generosas fatias de mussarela e presunto, mais ovo, bacon e alface americana. Pça. das Nações, 845, tel.: (41) 3264-1772

Beirute Potiguar

MERCERIA SANDUÍCHES, NATAL

O local é conhecido pela qualidade e criatividade para compor recheios com ingredientes regionais. No beirute potiguar, rosbife não entra. Em vez disso, o pão sino leva camarão cortado em file, mais queijo coalho, bacon, tomate, cebolinha e maionese de casa. Av. Lima e Silva, 1549, Lagoa Nova, tel.: (84) 3675-6200

Cosacco

ALESSANDRO & FREDERICO CAFE, RIO DE JANEIRO

Os autênticos pães italianos que saem a cada meia hora são a atração do charmoso café avarefado. Entre os sanduiches, peça

Ovos à Antiquarius

ANTIQUARIUS, RIO DE JANEIRO

Tem algo mais popular do que a gema molinha e a clara firme no pão francês? Pois esqueça todo pão com ovo que você já comeu na vida. No restaurante Antiquarius, a trivulidade ganha status de uma sofisticada entrada. O pão é cortado ao meio na horizontal e retira-se o miolo, formando um barquinho. Na cavidade forrada com fatias de presunto Parma é depositada delicadamente uma gema crua. Ai o chef joga sobre ela muito azeite fervendo, que é escorrido no segundo seguinte. No próximo passo, a gema, que a essa altura já está cozinha, é coberta com uma farta e fofa porção de clara em neve batida e, por cima, vai mais um rápido banho de azeite muito quente. O requinte se estende à cobertura: gema cozida e amassadinha com salsinha. Amadores, desistam: o preparo requer muita, mas muita habilidade. E, para comer esse pão com ovo dos deuses lá no restaurante, é preciso desembolsar R\$ 32.

Rua Aristides Espínola, 19, Leblon, tel.: (21) 2294-1049



34

Hambúrguer de Salmão

POR SERGIO ARNO

Desde que comecei a me preocupar com a balança e pensar em refeições mais leves e moderadas, passei a apreciar receitas como essa. A combinação do hambúrguer de salmão com o cream cheese e o molho de missô é suave, saborosa e até mesmo charmosa. Me faz ter a certeza de que comida light pode ser muito gostosa sim! Indico essa receita para aquele lanche da tarde, na praia, com os amigos, inclusive na hora do almoço, naqueles dias quentes. Esse tipo de recheio quebra o mito de que sanduíche não é saudável.

O chef Sergio Arno é reconhecido por sua gastronomia italiana, mas também gosta de se aventurar entre sanduíches, cachaaças e petiscos.

INGREDIENTES

Para o hambúrguer
200 gramas de salmão fresco
Sal e pimenta-do-reino
1 galinho de dill fresco
1 colher (sopa) de cream cheese

Para o molho de missô
10 gramas de gengibre
5 gramas de manteiga
1/2 copo americano de suco de laranja
1 colher (chá) de missô

Montagem
Pão de hambúrguer integral
Folhas de alface americana

PREPARO

Para fazer o hambúrguer, pique o salmão bem pequeno, tempere com sal, pimenta e dill fresco também picado. Arrume metade do salmão em um aro redondo, disponha o cream cheese no centro e, por último, cubra com o restante do salmão. Leve para grelhar. Para o molho de missô, aqueça a manteiga numa frigideira e refogue o gengibre. Junte em seguida o suco de laranja, o missô e deixe reduzir. A última etapa é a montagem. Corte o pão horizontalmente e dite folhas de alface americana em uma das metades. Depois coloque o hambúrguer, regue com o molho e cubra com a outra metade do pão.

A invenção

O nome sanduíche vem do inglês John Montagu, lorde Sandwich (1718-1792), fanático por cartea-do. Virava noites, e numa delas pediu aos serviços algo que fosse fácil de comer na mesa de jogo, sem lambuzar as mãos. Serviram a ele um pedaço de carne entre dois pedaços de pão. Encantados, os parceiros passaram a pedir "um

igual ao de Sandwich". O cara não fez nada, mas levou a fama. Em 1971, Woody Allen escreveu um conto tratando a criação do sanduíche como uma grande invenção científica. Eis um trecho: "1747: Lorde Sandwich vai viver no campo, deixando frequentemente de almoçar ou jantar e economizar dinheiro para comprar comida. Sua

primeira obra — uma fatia de pão, outra fatia de pão em cima desta e uma fatia de peru em cima de ambas — fracassa. É ridicularizada pela comunidade científica. Desapontado, retorna ao laboratório e começa tudo de novo".

www.vip.com.br
LEIA A ÍNTEGRA DO CONTO DE WOODY ALLEN



Lorde Sandwich, um baixinho folgado

occosacco, que leva lascas de salmão defumado deitadas sobre o pão ciabatta com cream cheese ricota e um toque de limão com pimenta-do-reino.
Rua Garcia D'Ávila, 134, loja D, Ipanema, tel.: (21) 2521-0828

Inventado

AO BAR GUANABARA, SÃO PAULO
Os lanches de frios frios e variados são famosos. Há cerca de 60 versões, entre elas o inventado. É assim: para encher o pão francês, o cliente escolhe o que quiser entre mais de 20 opções de recheio numa vitrine. Tem rosbife, copa, queijo roquefort, salaminho... Parece simples, mas sai cada mistura esquisita!
Av. São João, 128, Centro, tel.: (11) 3228-0958

Buraco Quente

ORIGINAL, SÃO PAULO



Sabe-se lá de onde veio a ideia de tirar o miolo do pão francês e enchê-lo de carne moída com molho. Provavelmente é invenção de mãe mesmo — variação para o também caseiro sanduíche de carne louca. A versão básica foi incrementada no Original: o recheio ainda leva queijo, e o lanche chega de pezinho no prato.
Rua Graúna, 137, Moema, tel.: (11) 5093-9486

X-Tudo

O-KOMILÃO, BELO HORIZONTE

É nesse trailer que a moçada estaciona depois da balada. O cardápio até lista opções leves, mas os campeões na madrugada são os extragrandes. O x-tudo é feito com dois hambúrgueres (um de carne e outro de frango),



38

Uncle Bob

POR ROBERTO PERES

Nos anos 70, fui estudar hotelaria em Londres, no Westminster Catering College, e trabalhava no Hard Rock Cafe, que era o maior hit da noite londrina. Foi lá que conheci o hambúrguer feito na grelha de churrasco. Para ter um bom hambúrguer, não é preciso mais que uma carne de segunda de boa procedência, com moagem certa, sal e pimenta. Sou contra muita mistura na carne. Esse hambúrguer criei em 1984 para o restaurante que abri em São Paulo e nunca mais deixei de fazê-lo. Hoje está no cardápio do Copa Café.

O mineiro Roberto Peres é chef do Copa Café (Rio de Janeiro). Até gosta de outros sanduíches, mas, na hora de escolher o que vai comer, acaba mesmo é no hambúrguer.

INGREDIENTES

160 gramas de carne — coxão mole ou patinho — refriada
2 rodélas de cebola roxa em fatias
1 pepino em conserva laminado
2 fatias de bacon grelhado ao ponto crocante
2 fatias de queijo prato fatiado
Manteiga sem sal em quantidade suficiente para grelhar o hambúrguer
Pão de hambúrguer com gergelim
Sal e pimenta

PREPARO

A carne deve ser livre de todo excesso de gordura e nervura e ter sido moída uma única vez na regulagem mais grossa da máquina. Modele o hambúrguer e deixe na geladeira. O hambúrguer ideal deve ficar com 160 gramas e mais ou menos 2 cm de espessura. Numa frigideira untada com a manteiga derretida, grelhe o hambúrguer com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Use fogo alto e não mexa até que a carne comiece a sangrar dos lados. Então vire o hambúrguer. Sobre o lado que já foi grelhado, distribua a cebola, o pepino, o bacon e por último, o queijo prato. Abafe com uma tampa de panela para que o queijo derreta. Depois, é só montar o hambúrguer no pão previamente aquecido.

ovo, presunto, queijo, maionese, milho verde, bacon, catupiry, alface, tomate e batata palha.
Av. do Contorno, 3881, São Lucas, tel.: (31) 3287-4499

Delícia do Sertão

DUDA'S BURGER, FORTALEZA
Rede de sucesso há duas décadas, tempera o cardápio com ingredientes regionais. A combinação de carne-de-sol, queijo, alface, tomate no pão de hambúrguer é conhecida por delícia do sertão. Em vez da maionese, um consistente creme de nata deixa o lanche molhadinho.
Rua Barão do Rio Branco, 992, Centro, tel.: (85) 3433-6279

New York, New York

THE BAKERS, RIO DE JANEIRO
As acobichadas lojas da rede carioca lembram as delícias nova-iorquinas, com brownie, cheese cake e, claro, sanduíches. O que presta homenagem à Big Apple é bonito de ver e devorar. No pão ciabatta vão lombinho canadense, fatias de maçã americana, lascas de provolone, folhas verdes e chutney de amora.
Rua Visconde de Pirajá, 330, Ipanema, tel.: (21) 3201-5050

SP 450

GENERAL PRIME BURGER, SÃO PAULO
Não basta ser hambúrguer, tem que impressionar. E foi o que essa hamburgueria chique do Itaim conseguiu com o SP 450. O disco de carne prensada pesa 450 gramas e mistura carne bovina, calabresa, vitelo e bacon temperados com molho inglês e shoyu. Ah, leva alface e tomate.
Rua Joaquim Floriano, 541, Itaim-Bibi, tel.: (11) 3168-0833

Sanduíche de Mortadela

BAR DO MANÉ, SÃO PAULO



Conseguir um cantinho no balcão não é fácil. E o curioso é que se trata de um sanduíche que qualquer um pode fazer em casa. Anote: pão francês e 300 gramas de mortadela Ceratti. Em só consciência, poucos colocariam esse tanto de embutido em um único pezinho, mas, uma vez no Mercado, dispensar é sacrilégio.
Rua do Cantareira, 306, Mercado Municipal, Centro, tel.: (11) 3228-2541

Sanduíche de Lingüiça de Lombo

CASA DA MORTADELA, SÃO PAULO

Tem cara de açougue mas é lanchonete. A disputa por um canto do balcão começa às 8h e o recheio que dá nome à casa é o mais vendido. Vá além do óbvio e descubra o saboroso sanduíche de lingüiça de lombo. Vem no pão francês com queijo e um vinagrete incrível.
Av. São João, 633, Centro, tel.: (11) 3223-9787

Prato de Mini-hambúrguer

BOTECO SÃO BENTO, SÃO PAULO

A porção vem com oito. O pequeno hambúrguer tem só 6 centímetros de circunferência, o suficiente para encher o pão de queijo macio. O tempero certo da carne faz com que o sabor seja inversamente proporcional ao tamanho.
Rua Leopoldo Couto de Magalhães Jr., 474, Itaim-Bibi, tel.: (11) 3079-4285

Xis Coqueiro

XIS COQUEIRO, PORTO ALEGRE

Sanduíches avantajados fazem a fama do lugar há três décadas. O que leva o nome da casa, num exclusivo pão de 27 centímetros, chega a pesar 1 quilo. Tem filé mignon, queijo, presunto, azeitona, palmito, nozes, milho, ervilha, cebola, salsa, alface, tomate, maionese, ketchup e mostarda.
Av. Wenceslau Escobar, 3125, Trêzeiros, tel.: (51) 3268-2133

Pão redondo de chocolate com mel

FINA FARINHA, SÃO PAULO

A casa adota lanches coletivos com pães caseiros redondos e macios. O maior: 35 centímetros de diâmetro para nove pessoas. As combinações são esquisitas, mas agradem. O pão de chocolate com mel vem com lombo canadense, mostarda e ricota.
Rua Professor Vahia de Abreu, 446, Vila Olímpia, tel.: (11) 3845-8308

Hambúrguer de Cordeiro

COPA CAFÉ, RIO DE JANEIRO

A casa, na orla de Copacabana, tem como sócio o chef Roberto Peres, responsável por introduzir o conceito de hambúrguer gourmet no Brasil. Estrelas do cardápio, os hambúrgueres são succulentos. O de cordeiro pode vir com maionese de hortaliça ou molho de vinho e ervas. Difícil decidir.
Av. Atlântica, 3056, Copacabana, tel.: (21) 2235-2947

www.vip.com.br
MADE SUA RECEITA DE SANDUBA PARA NÓS