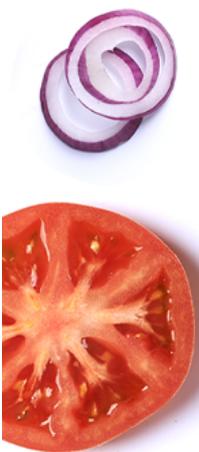


Zona Sul  Cariocas de Coração Conectados pelo amor à gastronomia.

# GUIA DO HAMBÚRGUER PERFEITO



DRES  
LHA  
BRASA  
ZONA SUL



**Conectando você com as mais  
deliciosas receitas dos  
nossos Experts e Chefs.**



# EXPERTS ZONA SUL



**EXPERT**  
JIMMY OGR0



**EXPERT**  
LORENA ABREU



**EXPERT**  
JOSÉ PADILHA



**EXPERT**  
DIONÍSIO CHAVES



**EXPERT**  
STANISLAS BRITO



**EXPERT**  
MARCELO SCOFANO



**EXPERT**  
CARLOS OHATA



**EXPERT**  
ANDRÉ GUEDES

# SUMÁRIO

**04. O PÃO PERFEITO**

**05. A CARNE PERFEITA**

**08. MOLHOS**

**09. QUEIJOS E BACON, PODE?**

**10. BEBIDAS**

**12. RECEITAS E MUITO MAIS**



# O PÃO PERFEITO



## PÃO TRADICIONAL

É o mais tradicional dos pães, e o clássico das hamburguerias. A massa é fermentada e composta de farinha de trigo, fermento biológico, sal, açúcar, água e manteiga ou óleo.

O resultado é um pãozinho bem neutro de sabor, levemente dourado, macio e com a superfície lisa. Combina muito bem com hambúrguer de carne bovina, queijo, picles, salada e tomate



## PÃO CIABATTA

A ciabatta, receita típica italiana que leva azeite na massa, deixa o pão macio com uma casca crocante. Esse tipo de pão pode ser usado para fazer delicioso hambúrguer vegano ou de peixe.

É um pão suave e saboroso, por isso, combina bem com um hambúrguer de grão de bico e maionese de abacate ou um hambúrguer de shiitake com maionese Aioli e até mesmo com um hambúrguer de salmão com molho de alcaparras.



## PÃO BRIOCHE

Possui uma crosta bem dourada e feito com os mesmos ingredientes do pão tradicional, contudo, é acrescido de ovos e de uma quantidade maior de manteiga e harmoniza bem com molho agridoce (geleia de pimenta e/ou de tomate), queijos frutados como Gruyere ou Emmental, bacon e um Hambúrguer de Costela ou de Picanha.



## PÃO AUSTRALIANO

O pão australiano tem uma coloração escura, uma casca crocante, um interior macio e um leve adocicado, é feito com farinha, cacau, mel, açúcar mascavo e fermento.

Esse pão combina perfeitamente com o queijo Cheddar, cebola caramelizada e Bacon e sua proteína pode ser um hambúrguer suíno ou um hambúrguer de carne bovina.



## PÃO FRANCÊS

Uma das receitas mais famosas da Argentina é o CHORIPAN, um delicioso Pão francês recheado de linguiça grelhada e regada de um molho de chimichurri fresco.

Pode ser acrescentado de queijo Provolone grelhado ou molho de pimenta também.



## SÓ TEM NO ZONA SUL

Se você é fã de hambúrgueres, sabe que a escolha do pão certo faz toda a diferença no sabor e na textura do sanduíche. E nós temos várias opções de pães deliciosos para escolher! Confira algumas sugestões:



PÃO FRANCÊS  
PANETTO



PÃO DE HAMBÚRGUER  
TRADICIONAL PANETTO



CIABATTA FRANCESA  
PANETTO



# A CARNE PERFEITA

## DICA DO EXPERT JIMMY OGRÓ

Como Expert em carnes no Zona Sul, posso afirmar que, um bom hambúrguer começa pela trilogia básica do pão, carne e queijo. com isso podemos dizer que o melhor pão, o melhor blend de carne e o melhor queijo quase com certeza produzirão o melhor hambúrguer.



## MAS AFINAL, O QUE É O BLEND DE CARNE?

Do inglês “misturar” ou “mistura” o tal do blend é exatamente isso, uma mistura de dois ou mais cortes diferentes de carne para o preparo do hambúrguer. Até alguns anos, usava-se um único corte, como patinho por exemplo, mas o uso de diferentes cortes melhora tanto sabor e textura, com o tempo foram testados os mais diversos cortes e composições e hoje os cortes mais comuns para isso são:

- **Do corte dianteiro:** o peito, acém, pescoço, costela e paleta.
- **Do corte traseiro:** o patinho, o coxão duro, a fraldinha e a alcatra.

Do dianteiro conseguimos estrutura e textura, sabor e gordura (componente essencial para o hambúrguer), já do

traseiro, conseguimos maciez e o sabor que os brasileiros tanto gostam.

Hoje existem diversos blends prontos, inclusive no Zona Sul temos blends exclusivos da autoria de Jimmy Ogró, nosso Expert em carnes.

Você pode optar por temperar apenas com sal e pimenta do reino, mas você pode misturar um pouco de temperos como páprica e cominho no seu sal e usar par temperar não só seus hambúrgueres, mas outros preparos.



## DICA DE HAMBÚRGUER VEGANO POR LORENA ABREU



FUTURO BURGER DEFUMADO  
FAZENDA FUTURO



FUTURO BURGER DEFUMADO  
FAZENDA FUTURO

# INOVE COM CARNE SUÍNA

## + RECEITA



É claro que podemos criar blends diferentes, e a carne suína vai ficar incrível no seu hambúrguer! Lembrando que no geral todas as carnes de porco são mais macias do que as do boi, posso sugerir misturas como:

- 50% pernil suíno + 30% lombo suíno + 20% bacon
- 50% pernil suíno + 50% copa lombo suíno quentão burger

Ou experimente do seu jeito e crie novos blends!



### QUENTÃO BURGUER POR JIMMY OGRÓ

#### Maionese de gengibre

- 1 copo americano de leite integral (200ml)
- Sal e pimenta do reino
- 500ml de óleo de girassol
- 100g de gengibre fresco descascado e cortado em cubos pequenos

#### Modo de preparo:

Em um liquidificador na primeira velocidade, bata o leite com o gengibre, o sal e a pimenta do reino, aguarde homogeneizar, acrescente o óleo em fio até armar na textura desejada e está pronto para servir.

#### Barbecue de cravo e canela

- 500 de polpa de tomate
- 100ml de shoyu
- 20ml de molho inglês
- 200g de açúcar mascavo
- sal e pimenta do reino
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de cravo em pó

#### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo brando e deixe cozinhar, misturando de vez em quando, por pelo menos 1h, o ideal é que chegue à consistência do barbecue industrial, após o uso dura pelo menos 2 semanas em geladeira.

#### Hambúrguer:

- Hambúrguer de carne suína
- Mozzarella
- maionese de gengibre fresco
- barbecue com notas de cravo e canela

#### Modo de preparo:

Prepare os burgers de pernil suíno com bacon como qualquer outro burger, no ponto de sua preferência, temperando dos dois lados com sal e pimenta do reino. Quando virar na frigideira, coloque duas fatias de mozzarella para derreter por cima da carne.

#### Para finalizar, na base do

pão coloque uma colher generosa da maionese de gengibre, o burger com queijo sobre a maionese e por cima uma colher também generosa do barbecue de cravo e canela e feche o sanduíche com a tampa do pão.





# E HAMBÚRGUER DE FRUTOS DO MAR, QUE TAL?



## HAMBÚRGUER DE ATUM POR CARLOS OHATA

Ingredientes:

- 1 pão de hambúrguer com gergelim panetto
- 120g de filé de atum fresco
- 15g shitake em fatias
- 15g shimeji desfiado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de molho teriyaki
- 1 colher de sobremesa de cebolinha fatiada
- 2 colheres de sopa de molho wasabi kikkoman
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de farinha panko
- 1 colher de sopa de sunomono de pepino Zona Sul
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- Óleo de soja ou milho para a fritura

Modo de preparo:

Comece salteando os cogumelos com a manteiga e 2 colheres de sopa de molho teriyaki finalizando com a cebolinha, em seguida prepare uma massa consistente com farinha de trigo e água e misture bem. Tempere o filé de atum com sal e pimenta a gosto e passe na massa de farinha de trigo e em seguida na farinha panko, cobrindo o filé por todos os lados.

Aqueça o pão em uma frigideira e corte-o ao meio. Em seguida, empane o atum em óleo quente até dourar. Coloque o atum empanado no pão e acrescente o molho de wasabi por cima. Para finalizar, adicione os cogumelos, o sunomono de pepino e o molho teriyaki.



## HAMBÚRGUER DE SALMÃO POR CARLOS OHATA

Ingredientes:

- 1 pão de hambúrguer com gergelim panetto
- 120g de filé de salmão fresco
- 30g de cogumelo shimeji desfiado
- 2 colheres de sopa de azeite trufado
- 2 colheres de sopa de molho teriyaki
- 2 colheres de sopa de requeijão sabor gorgonzola Vitalatte
- 6 mini bolinhas de mozzareline Vitalatte
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de farinha panko
- Sal e pimenta-do-reino à gosto
- Óleo de soja ou milho para a fritura

Modo de preparo:

Comece fazendo uma massa consistente com farinha de trigo e água e misture bem. Em seguida, tempere o filé de salmão com sal e pimenta a gosto, depois asse o filé na massa de farinha de trigo e em seguida na farinha panko, cobrindo o filé por todos os lados.

Aqueça o pão em uma frigideira e corte-o ao meio. Empane o salmão em óleo quente até dourar. Passe o requeijão no pão e acrescente o salmão empanado por cima, seguido pelos cogumelos, as bolinhas de mozzarella e finalize com o molho teriyaki.



# MOLHOS



**CLIQUE  
AQUI  
E COMPRE!**





# QUEIJO

## E BACON, PODE?

O queijo e o bacon são complementos que fazem toda a diferença no seu hambúrguer, podendo criar diferentes combinações de acordo com a sua criatividade e gosto! Confira as dicas de nossos Experts:



### DICA DO EXPERT ANDRÉ GUEDES

Queijo meia cura de Jersey, é um queijo exclusivo da raça jersey que trás pro queijo características muito peculiares que são a tonalidade amarelada em função de alto teor de caroteno presente na gordura do leite de jersey e principalmente a facilidade de derreter. Ele consumido ao natural é muito saboroso e possui o derretimento perfeito para hambúrguer.

### DICA DO EXPERT JIMMY OGRO

Agora vocês devem estar se perguntando: pode misturar bacon nas receitas de carne bovina? E a resposta é, lógico que sim, divirtam-se e experimentem até chegar no seu blend favorito, afinal, a receita mais gostosa é aquela que mais gostamos de comer.



# BLENDS COM CERVEJA



Harmonização de hambúrguer com cerveja, é o par perfeito, de acordo com nosso Expert José Padilha, confira algumas sugestões:

## DICA DO EXPERT EM CERVEJAS JOSÉ PADILHA

Um hambúrguer de costela, que é mais gorduroso e tem sabor mais intenso, vai melhor com cervejas mais alcoólicas, como os estilos Barleywine, Bock ou Weizenbock.

Os hambúrgueres mais tradicionais, com blend de carne bovina que não sejam tão gordurosos quanto a costela, vão harmonizar muito bem com estilos Vienna Lager, Pale Ale, IPA, Lager e Pilsen.

Para o hambúrguer de shitake, quinoa e nozes, da chef Lorena Abreu sugiro harmonizar com com uma cerveja do estilo Dubbel, que traz notas frutadas, acastanhadas e terrosas, que vão casar perfeitamente.

Para criar um Par Perfeito na harmonização, os ingredientes extras, como queijos, molhos, maionese, salada e outros itens podem influenciar na escolha da cerveja.

Se o Hambúrguer, mesmo que seja de um corte tradicional de carne, mas tiver um queijo mais intenso, como gorgonzola, adição de bacon e molho picante, vai pedir uma cerveja mais intensa, como uma American IPA ou até mesmo uma Imperial IPA, que é ainda mais intensa.

Agora, se o hambúrguer for de frutos do mar ou peixe, ou tiver algum molho cítrico e frutado, minha dica é uma cerveja mais leve, frutada e cítrica, como as cervejas de trigo: Witbier, Weiss e Catharina Sour.

Por último, para um hambúrguer clássico, carne alta e apenas queijo gouda, harmoniza bem com a Mohave APA Jimmy Ogro, que é de um estilo clássico, igual do movimento cervejeiro artesanal norte americano, o American Pale Ale (APA).





# BLENDS

## COM VINHOS

### DICA DO EXPERT EM VINHOS DIONÍSIO CHAVES

E, é claro, que seu hambúrguer pode combinar também com vinhos, temos algumas sugestões do nosso Expert

- Vinho Branco Chileno Chardonnay Honorem Reserva - Harmoniza com blends de carne suína
- Vinho Tinto Argentino San Huberto Malbec - Harmoniza com blends de carne bovina
- Miolo Wild Gamay Nouveau - Harmoniza com blends veganos



# RECEITAS E MUITO MAIS



## CLASSIC BURGER POR JIMMY OGRO

### Maionese de alhos assados

- 1 copo americano de leite integral (200ml)
- Sal e pimenta do reino q.b.
- 500ml de óleo de girassol (aproximadamente)
- 1 cabeça de alho

### Modo de preparo:

Asse o alho descascado com um fio de azeite, embalado em papel alumínio em forno baixo (180-200°) por 45min ou até ficar bem macio e adocicado.

Em um liquidificador na primeira velocidade, bata o leite com o alho assado, o sal e pimenta do reino, aguarde homogeneizar e acrescente o óleo em fio até armar na textura desejada.

### Barbecue com bacon bits

- 500 de polpa de tomate
- 100ml de shoyu
- 20ml de molho inglês
- 200g de açúcar mascavo
- Sal e pimenta do reino
- 250g de bacon cortado em cubos

### Modo de Preparo:

Doure os cubos de bacon muito bem, escorra o excesso de gordura e reserve. Misture todos os ingredientes em uma panela, menos a polpa de tomates, e leve ao fogo brando e deixe cozinhar em fogo médio até chegar à consistência de um teriyaki, acrescente então, a polpa de tomates, misture muito bem,

baixe o fogo e cozinhe lentamente, mexendo de vez em quando até adquirir a consistência do barbecue comercial.

Acrescente então os pedaços de bacon dourados, misture novamente e está pronto.

### Hambúrguer

#### Modo de preparo

Prepare os burgers no ponto de sua preferência, temperando dos dois lados com sal e pimenta do reino. Quando virar na frigideira, coloque duas fatias de mozzarella para derreter por cima da carne.

Na base do pão coloque uma colher generosa de maionese de alhos assados, o burger com queijo sobre a maionese e por cima uma colher também generosa do barbecue artesanal com bacon, feche o sanduíche com a tampa do pão e aproveite essa maravilha!





# RECEITAS E MUITO MAIS

ASSISTA O VÍDEO



## BURGER COM TAPENADE DE ALCAPARRAS POR JIMMY OGRO

### Maionese Aioli:

- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 copo de leite
- Óleo de girassol a gosto

### Modo de preparo:

Começamos descascando o alho e colocando dentro do liquidificador, junto com sal, pimenta do reino, leite e o óleo de girassol, bata tudo e coloque para reservar.

### Tapenade:

- 1 cebola roxa
- Azeite extravirgem a gosto
- Alcaparras a gosto

### Modo de preparo:

Cortamos a cebola roxa e fritamos na frigideira, com azeite extravirgem, adicionamos as alcaparras e deixamos fritar. Logo depois, cortamos mais um pouco as alcaparras e a cebola roxa.

Colocamos em um pote e adicionamos azeite extravirgem, fazendo uma boa mistura.

### Hambúrguer:

- Hambúrguer
- Sal
- Pimenta
- Azeite extravirgem

### Modo de preparo:

Já na carne, adicionamos sal e pimenta do reino. Levamos a chapa com azeite extravirgem.

Enquanto a carne está chegando no ponto certo, passamos manteiga no pão e damos uma leve dourada no nosso pão.



Para finalizar é só passar o Tapenade de alcaparras no pão, adicionar nossa carne, a maionese aioli e está pronto para saborear!



# RECEITAS E MUITO MAIS



## HAMBÚGUER DE COGUMELOS C/ QUINOA POR LORENA ABREU

### Ingredientes:

- 2 bandejas de Cogumelos frescos (paris, shitake ou portobello)
- 1/2 Cebola picadinha
- 2 dentes de Alho picadinhos
- 100g de Nozes
- 250g de Quinoa em grãos cozida al dente
- 100ml Shoyu aprox.

### Modo de preparo:

Em uma frigideira anti aderente, coloque um pouco de azeite e doure a cebola, coloque o alho e doure. Retire e reserve. Na mesma frigideira, coloque mais um pouco de azeite e coloque os cogumelos fatiados. Assim que dourar, retire e reserve.

Em um liquidificador, coloque as nozes e processe grosseiramente até virar uma farofa grosseira. Em seguida, coloque o refogado de alho e cebola, os cogumelos salteados e complete com o shoyu. Bata bem até virar "um purê". Retire esse purê do liquidificador e transfira para

uma tigela e junte com a quinoa em grãos cozida e misture bem até formar uma massa modelável, porém firme.

Pré aqueça o forno a 210°C. Unte uma travessa com azeite e coloque os hambúrgueres modelados e asse até ficar dourado e firme.



## HAMBÚGUER DE COGUMELOS POR LORENA ABREU

### Ingredientes:

- 4 hambúrgueres de cogumelos com quinoa
- 4 unid de pães Panetto vegano
- 30g de manteiga vegana

### Recheio

- 4 fatias de queijo mussarela vegano
- 4 minis pepinos (picles)
- 8 colheres de sopa de geléia de cebola
- 1 tomate cortado em rodelas
- Folhas de couve kale cruas e rasgadas ou alface americana
- Maionese vegana sabor lemon pepper ou trufada

### Modo de preparo:

Corte os pães ao meio e sele em uma frigideira untada com manteiga, depois coloque as fatias de queijo sob os hambúrgueres e leve ao forno na função grill para derreter.

Pegue a base do pão já grelhado, coloque um pouco de maionese e espalhe. Coloque a couve kale, a rodela de tomate, a carne de hambúrguer com queijo derretido, picles de pepino, geléia de cebola roxa e mais maionese.

Feche e sirva como preferir.





# LEGENDA



Cada receita no ebook leva um ícone que representa o tipo de proteína sugerido para o hambúrguer!

Entenda o significado de cada um:



**RECEITA C/ FRANGO**



**RECEITA VEGANA**



**RECEITA C/ SUÍNO**



**RECEITA C/ BOVINO**



**RECEITA C/ FRUTOS DO MAR**

