

Hora do Lanche!

#carlnacozinhacomfiospinguin

*Feliz Dia do
Hambúrguer!*



Na Cozinha
com 
PINGUIN



HAMBÚGUER E KETCHUP CASEIROS

POR CAROL RIBAS DO @CAROL NA COZINHA PARA ATELIÉ PINGUIN

Para comemorar essa data deliciosa, a nossa cozinheira Carol preparou para gente, uma receita de um Hambúguer caseiro e também, o famoso acompanhamento desse lanche, o ketchup! Separe os ingredientes e bora partir para cozinha? AH! E não se esqueça de preparar umas batatinhas fritas, pois né... Não tem acompanhamento melhor!

@fiospinguin @carolnacozinha



Na Cozinha
com 
PINGUIN

KETCHUP



○ TEMPO TOTAL DE PREPARO

30mn

○ RENDIMENTO

300 ml

○ INGREDIENTES

- 2 latas de tomate pelado
- 1 xícara de chá de pasta de tomate
- 1/2 xícara de chá de vinagre de maçã
- 1/3 de xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de cominho em pó
- 1 pitada de sementes de erva doce
- 1 pitada de cravo da Índia em pó
- 2 colheres de chá de sal

○ MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho com azeite, coloque os tomates pelados, pasta de tomate e todos os outros ingredientes.
2. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 15 min.
3. Bata com o mixer ou liquidificador até formar um purê, se quiser engrossar volte ao fogo.
4. Coloque em potes e armazene por até 30 dias na geladeira.



HAMBÚGUER

○ INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 1/2 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de linhaça

○ MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com as mãos num bow/tigela.
2. Faça os discos e reserve.
3. Leve para assar no forno pré aquecido a 200 graus por 20 min virando no meio do tempo para dourar por igual.

Obs.: Pode ser feito, frito na frigideira, assado na churrasqueira ou também na air fryer.

Prontinho! Escolha o seu melhor acompanhamento, seja no tradicional pão com batatinhas, ou também com arroz.

#carolnacozinhamcomfiospinguin



hummus!

com amor


PINGUIN

 **PARAMOUNT**
TÊXTEIS

Avenida Eusébio Matoso, 1.375 - 3º andar
CEP 05423-905 - Butantã
São Paulo - SP - Brasil
www.pinguin.com.br

    [fiaspinguin](https://www.instagram.com/fiaspinguin)

SAC 0800 0123777

Segunda a sexta
das 9h às 18h

Para mercados internacionais

+55 51 3452-8774

export@paramount.com.br