

Dia do Hambúrguer: confira 4 receitas práticas e saborosas

Time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil separa formas inovadoras de preparar o prato para diversos paladares



São Paulo, maio de 2023 - No próximo dia 28 de maio é celebrado o dia do lanche mais queridinho não só do Brasil, mas do mundo todo: o hambúrguer. A combinação de pão, carne e as inúmeras possibilidades de complementos tornam a experiência gastronômica deliciosa. Com origem na cidade de Hamburgo, na Alemanha, o prato segue sendo um dos mais consumidos globalmente e, pensando na versatilidade do alimento, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou algumas maneiras diferentes de prepará-lo.

Para começar, separamos a receita “Hambúrguer Vegetariano” que amplia a opção de consumo não só para o público ovolactovegetariano (que exclui apenas as carnes da alimentação), mas flexitariano também, ou seja, aqueles que querem diminuir o consumo de carne no dia a dia. Preparada com **TERRANO® Veggie Burger sabor Carne**, produto fonte de proteínas 100% vegetais, fibras e zero colesterol, a nossa indicação ganha um sabor especial, além de ser de fácil preparo, por já ser deliciosamente temperado. Além disso, o prato apresenta uma explosão de sabor com maionese verde feita com **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**.

Para quem gosta de um sabor agridoce, a combinação do “Hambúrguer com Relish de pimentão” é a escolha certa. A receita conta com o toque especial do **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e **AJI-NO-MOTO®**, proporcionando o equilíbrio perfeito entre sabor e saúde.

Se você prefere algo mais básico, o “Hambúrguer” tradicional é a melhor pedida. Ele é feito a partir de dois cortes bovinos: patinho e fraldinha. São cortes que, quando combinados, proporcionam sabor especial e um teor de gordura equilibrado para o hambúrguer. E, para deixá-lo ainda mais gostoso, o prato é temperado com **AJI-SAL®**, que é mais do que um sal, promovendo o gosto umami às preparações.

Por fim, o “Hambúrguer com Pasta de Abacate” é uma opção diferente e deliciosa que leva folhas de rúcula e tomate nos ingredientes, preparado com **SAZÓN® Tempera & Dá Liga Sabor Tradicional** que, além de deixar muito saborosa, também dá liga à carne, entregando praticidade e conveniência no preparo.

Você encontra essas e outras receitas, preparadas pelo time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil**, no portal [Sabores Ajinomoto](#).

HAMBÚRGUER VEGETARIANO - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 35 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Maionese verde

- 4 colheres (sopa) de leite
- meia colher (sopa) de vinagre de maçã
- meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** (100 ml)
- 3 colheres (sopa) de folhas de salsa
- 1 pitada de sal

Hambúrguer

- 1 embalagem de **TERRANO® Veggie Burger** sabor Carne
- 1 e meia xícara (chá) de água gelada (300 ml)
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 5 fatias de muçarela
- 5 pães de hambúrguer, cortados ao meio
- 5 folhas de alface crespa
- 1 tomate grande, em rodela finas

Modo de preparo:

1. Faça a maionese verde: no copo do liquidificador, coloque o leite e o vinagre, e bata em velocidade média por 30 segundos. Abra a tampa e junte aos poucos e em fio, sem parar de bater, o **Azeite TERRANO®**, por 2 minutos, ou até acabar o **Azeite TERRANO®**. Acrescente a salsa e o sal, e bata por 1 minuto, ou até ficar homogêneo e verde. Cubra e reserve na geladeira até o momento de servir.
2. Prepare o hambúrguer: em uma tigela média, coloque o **TERRANO® Veggie Burger** e a água gelada, e misture até obter uma massa homogênea com textura adequada para moldar. Divida em 5 porções e modele hambúrgueres.
3. Em uma frigideira grande, coloque 1 fio do **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Frite os hambúrgueres aos poucos, por 2 minutos, ou até dourar. Vire, cubra cada hambúrguer com 1 fatia de muçarela, tampe e deixe por mais 2 minutos, ou até a muçarela derreter, repondo o **Azeite TERRANO®** quando necessário. Retire do fogo e reserve aquecido.
4. Na mesma frigideira, passe um papel-toalha para retirar os resíduos, unte-a com o **Azeite TERRANO®** restante e volte para o fogo alto. Disponha os pães com a parte cortada voltada para baixo, e deixe por 30 segundos, ou até tostar levemente.
5. Montagem: em cada metade do pão, espalhe a maionese verde e, na base do pão, disponha 1 hambúrguer com o queijo derretido, parte da alface e do tomate. Cubra com a outra metade do pão e sirva em seguida.

Dicas:

1. Se preferir preparar apenas 1 porção do hambúrguer, utilize meia xícara (chá) do **TERRANO® Veggie Burger** (32 g) e 4 colheres (sopa) de água gelada (60 ml).
2. Experimente também **TERRANO® Veggie Burger** sabor Frango e **TERRANO® Veggie Burger** sabor Original.
3. Se preferir, substitua o Azeite **TERRANO®** por óleo no preparo da maionese verde.

HAMBÚRGUER COM RELISH DE PIMENTÃO E SÓDIO REDUZIDO - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Relish de pimentão

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®**
- 2 pimentões vermelhos médios, cortados em tiras finas
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 pimenta dedo-de-moça pequena, sem sementes, picadinha
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (chá) de açúcar

Hambúrguer

- 400 g de fraldinha bovina moída
- 200 g de miolo de acém bovino limpo e moído
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**
- 1 colher (sopa) de óleo
- 6 pães de hambúrguer cortados ao meio

- 12 folhas de alface americana, rasgadas

Modo de preparo:

1. Faça o relish: em uma panela média, coloque a **Azeite TERRANO®** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o pimentão e refogue por 2 minutos, ou até que fique “al dente”. Adicione o sal, o **AJI-NO-MOTO®**, a pimenta, o vinagre e o açúcar, misture e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, ou até o líquido secar. Retire do fogo e reserve para esfriar.
2. Prepare o hambúrguer: em uma tigela média, coloque as carnes moídas, o sal, e o **AJI-NO-MOTO®**, e misture. Divida em 6 porções e modele cada uma delas no formato de hambúrguer com 9 centímetros de diâmetro.
3. Em uma frigideira grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
4. Junte os hambúrgueres, aos poucos e frite por 10 minutos, virando na metade do tempo e reponha com o óleo restante quando necessário. Retire-os da frigideira e ainda quente, faça a montagem. Retire da frigideira e reserve aquecido.
5. Montagem: disponha os hambúrgueres grelhados nas bases dos pães, distribua o relish e a alface, cubra com a outra metade do pão e sirva em seguida

Dica:

Relish é um tipo de pickles de sabor mais delicado servido como acompanhamento de carnes e aves.

HAMBÚRGUER - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 250 g de patinho bovino moído
- 250 g de fraldinha bovina moída com a própria gordura
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de **AJI-SAL**®
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 4 fatias de muçarela (80 g)
- 4 pães de hambúrguer cortados ao meio, no sentido horizontal
- 4 folhas pequenas de alface
- 1 tomate médio, cortado em rodela finas

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque as carnes e misture. Divida em 4 porções e, retire o ar, passando de uma mão para outra, modele cada uma delas no formato de hambúrguer.
2. Em uma frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os hambúrgueres, salpique metade do **AJI-SAL**® e a pimenta-do-reino, e frite por 4 minutos, ou até dourar. Vire, distribua o **AJI-SAL**® restante e as fatias de queijo, tampe e deixe por mais 4 minutos, ou até o queijo derreter. Retire da frigideira e reserve aquecido.
3. Passe um papel-toalha na mesma frigideira e volte para o fogo alto. Disponha os pães com a parte cortada voltada para baixo, e deixe por 1 minuto, ou até tostar levemente.
4. Montagem: disponha a base do pão, em uma superfície lisa, coloque a alface, o hambúrguer com o queijo derretido e o tomate. Cubra com a outra metade do pão e sirva em seguida.

HAMBÚRGUER COM PASTA DE ABACATE - [Sabores Ajinomoto](#)

Tempo de Preparo: 30 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

Pasta de abacate

- polpa de 2 avocados médios maduros (220 g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 pitadas de pimenta-do-reino preta

Hambúrguer

- 500 g de patinho bovino moído
- 1 embalagem de **SAZÓN® Tempera & Dá Liga Sabor Tradicional**
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 pães de hambúrguer tipo brioche australiano, cortados ao meio no sentido horizontal
- 1 tomate grande cortado em rodela finas
- folhas de meio maço de rúcula

Modo de preparo:

1. Faça a pasta de abacate: em uma tigela média, coloque o avocado e amasse, com o auxílio de um garfo. Junte o suco de limão e a pimenta-do-reino, e misture. Cubra com filme-plástico e leve para a geladeira, até o momento de servir.
2. Prepare o hambúrguer: em uma tigela média, coloque a carne moída e o **SAZÓN® Tempera & Dá Liga, e misture**. Molde 5 hambúrgueres de 12 cm de diâmetro. Em uma frigideira média grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os hambúrgueres e grelhe-os, aos poucos, por 8 minutos, virando na metade do tempo. Retire do fogo.
3. Montagem: disponha todas as bases dos pães em uma superfície lisa, espalhe metade da pasta de abacate, os hambúrgueres, as rodela de tomate, a pasta de

abacate restante, as folhas de rúcula e feche com a outra metade dos pães. Sirva em seguida.

Dica:

1. Se preferir, substitua o pão de hambúrguer australiano, pela mesma quantidade de pão de hambúrguer tradicional, com gergelim. 2. Para que após montado o hambúrguer fique mais firme e não desmonte durante o consumo, toste os pães. Para isso, em uma frigideira grande, coloque a parte interna dos pães já cortados e leve ao fogo alto, para grelhar por 1 minuto, ou até ficar levemente tostada.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, Receita de Casa™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,2 bilhões e nacional de R\$ 3 bilhões no ano fiscal de 2021.



Eat Well, Live Well.



Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 33 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.



INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Analú Rigatto – Cel.: (11) 93373-9074

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746