



Hamburguesa de calabaza asada

4 raciones

Calabaza adobada

½ calabaza mediana (tipo Butternut)

½ diente de ajo

cáscara rallada fina y zumo de 1 limón

1 chile rojo

Sal

Pelar la calabaza y quitarle las pepitas. Cortarla en aproximadamente 8 rodajas anchas (de 1-2 cm). Hervir las rodajas en agua con un poco de sal hasta que estén blandas/al dente. Es importante que no lleguen a deshacerse. Picar finamente el ajo y el chile. Mezclar con la cáscara y el zumo de limón y el aceite. Salar al gusto. Mezclar las rodajas de calabaza ligeramente hervidas con el adobo y dejar macerar durante 2 horas.

“Pesto” de brócoli

1 brócoli pequeño

50 ml de pepitas de calabaza

200 g de queso feta

50 ml de aceite de colza prensado en frío

Sal y pimienta negra recién molida

Quitar el extremo del tallo y cortar el brócoli en trozos pequeños. Escaldar el brócoli en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 minuto. Escurrir y dejar que se enfríe. Echar el brócoli y las pepitas de calabaza en un robot de cocina y mezclar en el modo pulso hasta que queden bien triturados. Añadir el queso feta y el aceite y mezclar bien unas veces más. La pasta no requiere quedar totalmente lisa. Sazonar con sal y pimienta.

Pan, ensalada y montaje

4 panes de semillas cuadrados

1 tomate

1 cebolla roja pelada

Varios tipos de lechuga o germinados como alfalfa, lechuga crispada, rúcula, lechuga roble, hierbas frescas como cilantro, albahaca, perifollo, tomillo

Aceite de colza natural

Escamas de sal y pimienta negra recién molida

Calentar una plancha o preparar la barbacoa. Lavar la lechuga y las hierbas y trocearlas en trozos grandes. Cortar el tomate y la cebolla en rodajas. Untar el pan con aceite de colza natural. Primero, tostar con cuidado el pan en ambos lados. Prestar atención al calor, el pan sabe mejor si se tuesta de forma pareja. A continuación, asar los trozos de calabaza y mantenerlos calientes al tiempo que se procede a montar “la hamburguesa”. Poner la lechuga y las hierbas en la base, después la calabaza asada y terminar con el “pesto de brócoli”.

Servir inmediatamente.

Hambúguer de abóbora grelhada

4 doses

Abóbora marinada

½ abóbora pêra (butternut) de tamanho normal

½ dente de alho

Casca finamente moída e sumo de 1 limão

1 pimento malagueta vermelho

Sal

Corte a parte grossa da casca e remova os pevides da abóbora. Divida em 8 fatias (cerca de 1-2 cm cada) Cosa até amolecer/ficar “al dente” em água com um pouco de sal. É importante manter alguma consistência (não deixar desfazer). Corte o alho e a malagueta em pedacinhos muito pequenos Misture com a casca de limão moída, sal e óleo. Tempere com sal! Coloque as fatias de abóbora cozida na marinada e deixe macerar durante cerca de 2 horas.

Brócolos com molho “pesto”

1 pé de brócolos pequeno

½ dl de pevides de abóbora

200g de queijo “feta”

½ dl de óleo de colza prensado a frio

Sal e pimenta preta recém moída

Corte um pouco do caule e divida os brócolos em pedaços pequenos. Coza os brócolos em água levemente salgada a ferver durante cerca de 1 minuto. Retire os brócolos e deixe escapar o vapor. Meta os brócolos e os pevides de abóbora numa máquina de cozinha e misture (em impulsos) até obter uma massa homogénea. Acrescente o queijo “feta” e óleo e misture com mais alguns impulsos. A massa pode ficar levemente granulada. Tempere com sal e pimenta.

Pão, salada e montagem

4 Pães com sementes quadrados

1 tomate

1 cebola roxa descascada

Salada mista ou brotos de alfalfa, salada crespá, rúcula, alface

Ervas de tempero frescas, tais como coentro, manjerico, cerefolho, tomilho

Óleo de colza natural

Sal grosso e pimenta preta recém moída

Aqueça a sertã ou carregue a churrasqueira. Lave e corte a salada e os temperos em pedaços graúdos. Corte o tomate e a cebola em fatias. Barre o pão com o óleo de colza natural. Para começar, torre o pão de ambos os lados, com cuidado. Observe bem a temperatura, o pão fica melhor se for torrado de forma uniforme. Grelhe os pedaços de abóbora e mantenha-os quentes enquanto monta o hambúguer. Coloque salada e temperos no fundo, acrescente a abóbora grelhada e cubra com o molho “pesto”.

Sirva imediatamente!



C/Mar de las Indias, 8 28220 Majadahonda (Madrid)

Móvil +34 657 82 25 09 | Tel. +34 91 849 37 72

Fax +34 91 639 04 10 | info@ibepan.es

www.ibepan.es

