

Burguer com cebolas caramelizadas na cerveja



**Hambúrguer
pede uma Heineken®
gelada para acompanhar!**

Harmonize com a clássica
Heineken® Original ou nossa
versão zero álcool,
Heineken 0.0

Lista de ingredientes

Cebolas caramelizadas na cerveja:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 cebolas descascadas e cortadas em tiras finas
- 1 colher (sobremesa) de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sobremesa) de mostarda
- ½ xícara (120ml) de Heineken® Original

Hambúrguer caseiro:

- 200g de peito bovino moído
- 200g de coxão duro bovino moído
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto

Montagem:

- 2 pães para hambúrguer tipo australiano
- 1 colher (sobremesa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- Hambúrgueres
- 2 fatias (120g) de queijo estepe (ou outro queijo de sua preferência)
- Cebolas caramelizadas
- Folhas de agrião



Rendimento:
2 hambúrgueres



Tempo de preparo:
1 hora



Diferencial da receita:
Alto teor de proteínas

Identificação de ingredientes alergênicos

Contém glúten	✓
Contém lactose	✓
Contém leite	✓
Contém ovos	-
Contém crustáceos	-
Contém peixe/frutos do mar	-
Contém soja	-
Contém trigo/centeio/cevada/aveia	✓
Contém amendoim	-
Contém oleaginosas	-



Modo de preparo



Cebolas caramelizadas na cerveja:

- Em uma frigideira aqueça o azeite e adicione a cebola e o mascavo, deixe dourando e vá mexendo, até que fique bem escura; tempere com sal;
- Junte a mostarda e a **Heineken® Original** e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Desligue o fogo e reserve.

Hambúrguer caseiro:

- Em um recipiente misture as carnes e tempere com sal e pimenta;
- Divida a mistura em 2 partes iguais e molde 2 bolas; com a palma da mão, achate as bolas, formando 2 discos de aproximadamente 2cm de altura. Reserve.

Montagem:

- Abra os pães. Em uma frigideira, derreta a manteiga e doure a parte interna dos pães e reserve;
- Na mesma frigideira, coloque o azeite e coloque os discos e carne com a frigideira bem quente;
- Deixe por aproximadamente 2 minutos (você observará que irá começar a “brotar” sangue pela parte superior dos hambúrgueres). Vire-os com a ajuda de uma escumadeira e deixe grelhar por mais 2 minutos;
- Coloque as fatias de queijo sobre os hambúrgueres e tampe para que os queijos derretam;
- Posicione nas bases dos pães os hambúrgueres com queijo. Por cima, coloque a cebola caramelizada e, por fim, as folhas de agrião. Feche com a “tampa” dos lanches.



Veja a Tabela Nutricional

[CLICANDO AQUI](#)

Tabela de informações nutricionais por 100g e por porção

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção (350g) 1 hambúrguer completo			
	100 g	350 g	% VD*
Valor energético (kcal)	208	727	36
Carboidratos (g)	11	39	13
Açúcares totais (g)	3,2	11	
Açúcares adicionados (g)	2,4	8,3	17
Proteínas (g)	18	64	128
Gorduras totais (g)	10	34	52
Gorduras saturadas (g)	3,6	13	65
Gorduras trans (g)	0,3	1	50
Fibras alimentares (g)	0,7	2,3	9
Sódio (mg)	271	947	47

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

