

# CHURRA SCO Receitas





# ÍNDICE

<u>História e origens do churrasco americano</u>	3
<u>Ingredientes e condimentos essenciais para churrasco</u>	5
<u>Técnicas de preparação e cozedura de grelhados</u>	7
<u>RECEITAS</u>	9
<u>Churrasco ao estilo de Kansas City</u>	10
<u>Milho grelhado</u>	13
<u>Churrasco de costela de porco à moda de St. Louis</u>	15
<u>Churrasco de porco à moda da Carolina do Norte</u>	18
<u>Costeletas de churrasco à moda de Memphis</u>	21
<u>Churrasco de frango</u>	24
<u>Peito fumado para churrasco</u>	27
<u>Churrasco havaiano</u>	30
<u>Hambúrguer no churrasco</u>	33
<u>Espetadas de carne e legumes para churrasco</u>	35

## HISTÓRIA E ORIGEM DO CHURRASCO AMERICANO

O churrasco americano é uma arte culinária que foi desenvolvida e aperfeiçoada ao longo dos séculos, tornando-se parte integrante da cultura e tradição americanas. As suas origens remontam aos povos indígenas das Américas, que cozinhavam a carne numa estrutura de madeira chamada "barbecue". Este método foi adotado e adaptado pelos colonos europeus, dando início a uma evolução culinária que varia significativamente de região para região nos Estados Unidos.

No Sul, especialmente em estados como a Carolina do Norte, Tennessee, Texas e Missouri, o churrasco tornou-se não só uma forma de cozinhar, mas também um evento social. Cada região desenvolveu o seu próprio estilo distinto com base no tipo de carne preferido, nas técnicas de cozedura e nos ingredientes utilizados nos molhos. Por exemplo, enquanto a Carolina do Norte prefere a carne de porco marinada num molho à base de vinagre, Kansas City é famosa pelas suas costeletas cobertas com um molho espesso e doce.

A evolução do churrasco americano é também marcada pela inovação nas técnicas de cozedura. A utilização da fumaça lenta foi aperfeiçoada ao longo do tempo para conferir um sabor único à carne. Além disso, o desenvolvimento de diferentes tipos de fumadores e grelhadores permitiu que mais pessoas experimentassem as suas próprias receitas e métodos.

## História e origem do churrasco americano

Um aspeto fascinante é a forma como cada comunidade tornou esta tradição culinária sua. Os festivais dedicados exclusivamente à celebração do churrasco são comuns em todos os Estados Unidos durante os meses mais quentes. Estes eventos servem não só para competir pelo melhor churrasco, mas também para reunir as comunidades para celebrar.

Em suma, a história e a origem do churrasco americano reflectem uma rica tapeçaria cultural tecida com influências indígenas, europeias e africanas. É uma tradição que continua a evoluir, mantendo as suas raízes profundamente enraizadas na partilha comunitária e no amor pela boa comida.

## INGREDIENTES E CONDIMENTOS ESSENCIAIS PARA O CHURRASCO

A magia de um bom churrasco americano não reside apenas nas técnicas de confecção, mas também na seleção cuidadosa dos ingredientes e temperos que realçam o sabor da carne. Estes componentes são tão variados como as regiões do país, mas há alguns que se tornaram pedras basilares desta arte culinária.

Em primeiro lugar, o tipo de carne desempenha um papel crucial. Desde o peito ao estilo do Texas até às costelas de porco ao estilo de St. Louis, cada corte tem o seu próprio atrativo. Para além do tipo de carne, no entanto, são os temperos e as marinadas que dão a cada prato a sua personalidade distinta.

Os temperos essenciais incluem paprica ou pimentão doce, que não só acrescenta sabor, mas também uma cor avermelhada tentadora à carne. Os cominhos, o alho em pó e a cebola em pó são outros dos favoritos pela sua capacidade de complementar e realçar o sabor natural das carnes. Não menos importante é o açúcar mascavado, utilizado tanto em fricções (dry rubs) como em molhos para equilibrar a acidez e dar um toque caramelizado.

Os molhos desempenham um papel de destaque no churrasco americano. Variam muito consoante a região: desde os molhos à base de vinagre e especiarias da Carolina do Norte até aos molhos ricos, espessos e doces à base de tomate, populares no Kansas.

Cidade. O molho de churrasco caseiro permite uma personalização infinita, onde ingredientes como melão, mostarda e até frutas podem ser incorporados para criar sabores únicos.

Outro elemento indispensável é o fumo, considerado por muitos como o "tempero" final. A escolha do tipo de madeira para fumar pode influenciar significativamente o perfil aromático do prato final. Madeiras como a noqueira, a maçã ou a cerejeira oferecem notas subtis que podem fazer toda a diferença. Em conclusão, embora as preferências variem de acordo com as tradições regionais e os gostos pessoais, estes ingredientes e condimentos formam a base sobre a qual se constrói qualquer bom prato de churrasco americano. Experimentar com eles não só é permitido como encorajado no espírito da inovação. que caracteriza esta tradição culinária.

## TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO E COZEDURA DE CHURRASCOS

As técnicas de preparação e de cozedura são fundamentais para o autêntico e delicioso churrasco americano. Este processo começa muito antes de o fogo ser aceso, com a seleção cuidadosa da carne e a sua preparação antes da cozedura.

Uma técnica essencial é a marinada, que consiste em mergulhar a carne numa mistura líquida que pode incluir óleo, vinagre, especiarias e ervas aromáticas durante várias horas ou mesmo dias. Este processo não só acrescenta sabor, como também ajuda a amaciar as peças mais duras. Um exemplo clássico é o peito de vaca, que beneficia muito de uma marinada prolongada antes de ser cozinhado lentamente.

Uma outra técnica importante é a utilização de fricções secas, uma combinação de especiarias e condimentos esfregados diretamente na superfície da carne antes de a cozinhar. Esta cobertura cria uma crosta saborosa quando cozinhada, acrescentando textura e sabor. As esfregadelas podem variar muito de acordo com as preferências pessoais e regionais, mas ingredientes como paprica, açúcar mascavado, sal grosso e pimenta preta são comuns.

Quanto às técnicas de cozedura propriamente ditas, a fumaça desempenha um papel importante no churrasco americano. São utilizadas madeiras específicas para gerar fumo durante o processo de cozedura lento e a baixa temperatura,



confere um sabor distinto que não pode ser reproduzido por outros meios. A escolha do tipo de madeira pode variar entre a nogueira, a maçã e a cerejeira, contribuindo cada uma delas com notas únicas para o perfil aromático final.

Por último, não podemos esquecer o método de cozedura indireta na grelha ou no fumeiro, em que a carne é cozinhada longe do calor direto durante várias horas. Esta técnica garante uma cozedura homogénea sem queimar o exterior antes de o interior estar perfeitamente cozinhado. É ideal para cortes grandes ou peças inteiras, como costeletas ou peitos inteiros.

Estas técnicas requerem paciência e prática, mas são cruciais para dominar a arte do churrasco americano. Cada passo, desde a preparação até à confeção, contribui para criar pratos memoráveis que celebram tanto os sabores tradicionais como as inovações culinárias.



# RECEITAS

# CHURRASCO AO ESTILO DA CIDADE DO KANSAS



6 pessoas

## Ingredientes:

- 3 costelas de porco (cerca de 2 kg no total)
- 2 chávenas de molho barbecue à moda de Kansas City
- 1/4 chávena de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de paprika fumada
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de pimenta preta moída
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de mostarda em pó
- 1 colher de chá de pimenta de caiena (opcional, para um toque picante)
- Lenha para fumar (de preferência nogueira, carvalho ou algaroba)
- Folha de alumínio

## Instruções:

1. Preparar as costeletas:

- Retire a membrana prateada da parte de trás das costeletas, se ainda não a tiver retirado. Isto ajudará as especiarias e o molho a penetrarem melhor.
- Numa tigela pequena, misture o açúcar mascavado, a paprica fumada, o sal, a pimenta preta, o alho em pó, a cebola numa tigela

pequena e o sal e a pimenta.

pó, mostarda em pó e pimenta de caiena (se desejar). Esta mistura será utilizada como tempero para as costeletas.

2. Temperar as costeletas:

- Esfregue generosamente as costeletas com a mistura de temperos, certificando-se de que cobre todos os lados das costeletas de forma uniforme. Deixe as costeletas a marinar durante pelo menos 1 hora no frigorífico, idealmente durante a noite para obter melhores resultados.

3. Preparar o grelhador ou o defumador:

- Prepare o seu grelhador ou fumador para cozinhar indiretamente a uma temperatura de aproximadamente 110-120°C (225-250°F). Adicione lenha para defumar de acordo com as instruções do seu grelhador ou defumador. A madeira de nogueira, carvalho ou mesquite é ideal para este tipo de costeletas.

4. Cozinhar as costeletas:

- Coloque as costeletas no grelhador ou no fumeiro, com o osso virado para baixo. Cozinhe as costeletas em lume indireto durante aproximadamente 4-5 horas, virando-as de hora a hora para garantir uma cozedura uniforme.

5. Aplicar o molho barbecue:

- Durante a fase final de cozedura, pincele generosamente as costeletas com molho barbecue ao estilo de Kansas City. Aplique vários

## Churrasco ao estilo de Kansas City

camadas de molho durante os últimos 30-60 minutos de cozedura para caramelizar e formar um revestimento pegajoso e delicioso nas costeletas.

### 6. Verificar a cozedura:

- As costeletas estão prontas quando a carne tiver encolhido ligeiramente nos ossos e se separar facilmente com um garfo. A temperatura interna das costeletas deve ser de pelo menos 70°C (160°F).

### 7. Servir:

- Retire as costeletas do grelhador e deixe-as repousar durante alguns minutos antes de as cortar entre os ossos. Sirva as costeletas quentes com molho barbecue adicional e acompanhamentos como milho grelhado, salada de repolho e pão de milho.



# MILHO GRELHADO



6 pessoas

## Ingredientes:

- 6 espigas de milho fresco, sem casca e sem seda
- 6 colheres de sopa de manteiga derretida
- Sal a gosto
- Pimenta preta moída a gosto
- 1/2 chávena de queijo parmesão ralado (opcional)
- 1/4 chávena de coentros frescos picados (opcional)
- 1 limão cortado em gomos (facultativo)

## Instruções:

### 1. Preparar o milho:

- Pré-aqueça o grelhador em lume médio-alto.
- Entretanto, mergulhe as espigas de milho em água fria durante, pelo menos, 10 minutos. Isto ajudará a manter o milho húmido enquanto grelha.

### 2. Assar o milho:

- Escorra o excesso de água das espigas de milho e seque-as com papel de cozinha.

## Milho grelhado

- Barre cada espiga de milho com cerca de 1 colher de sopa de manteiga derretida, certificando-se de que reveste todos os lados.
- Polvilhe cada orelha com sal e pimenta preta a gosto.

### 3. Cozinhar no grelhador:

- Colocar as espigas de milho diretamente sobre a grelha quente.
- Cozinhe as espigas, virando-as de vez em quando, durante cerca de 10-15 minutos, ou até ficarem tenras e ligeiramente douradas.

### 4. Servir:

- Retire as espigas de milho da grelha e coloque-as num prato ou numa travessa.
- Opcionalmente, polvilhe cada orelha com queijo parmesão ralado e coentros frescos picados.
- Sirva o milho grelhado quente com rodela de limão à parte para que cada pessoa possa espremer um pouco de sumo de limão fresco sobre o seu milho, se assim o desejar.





# CHURRASCO DE COSTELA DE PORCO À MODA DE ST. LOUIS LOUIS



6 pessoas

## Ingredientes:

- 3 costelas de porco tipo St. Louis (cerca de 2,5 kg no total)
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 1/4 chávena de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de paprika fumada
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de chá de pimenta preta moída
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 chávena de molho barbecue à moda de St. Louis
- Lenha para fumar (nogueira, carvalho ou algaroba)
- Folha de alumínio

## Instruções:

### 1. Preparar as costeletas:

- Pré-aqueça o seu fumador ou grelhador para cozinhar indiretamente a uma temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).
- Retirar a membrana prateada da parte de trás das costelas, se ainda não tiver sido retirada.

Churrasco de costela de porco à moda de St.  
Louis

- Espalhe uma camada fina de mostarda Dijon em todos os lados das costeletas. A mostarda ajudará o tempero a aderir melhor à carne.

2. Preparar o tempero para as costeletas:

- Numa tigela pequena, misture o açúcar mascavado, a paprica fumada, o sal, a pimenta preta moída, o alho em pó, a cebola em pó e o tomilho seco. Esta mistura será utilizada como tempero para as costeletas.

3. Temperar as costeletas:

- Polvilhe generosamente a mistura de temperos sobre todos os lados das costeletas, certificando-se de que as cobre completamente com a mistura de especiarias.

4. Fumar as costeletas:

- Coloque as costeletas no fumeiro ou no grelhador, com o osso virado para baixo.

- Fume as costeletas em lume indireto durante cerca de 4-5 horas, ou até estarem tenras e se separarem facilmente dos ossos. Adicione pedaços de madeira para fumar conforme necessário para manter o fumo.

5. Glacear as costeletas:

- Durante a última parte do tempo de cozedura (aproximadamente nos últimos 30-45 minutos), pincele as costeletas com o molho.

## Churrasco de costela de porco à moda de St. Louis

Louis, virando-os e pincelando-os várias vezes para se certificar de que estão bem vidrados.

### 6. Verificar a cozedura:

- As costeletas estão prontas quando a carne tiver encolhido ligeiramente nos ossos e se separar facilmente com um garfo. A temperatura interna das costeletas deve ser de pelo menos 70°C (160°F).

### 7. Servir:

- Retire as costeletas do fumeiro ou do grelhador e deixe-as repousar durante alguns minutos antes de as cortar entre os ossos.
- Sirva as costeletas quentes com os seus acompanhamentos preferidos, como milho grelhado, salada de repolho e pão de milho.
- Escorra o excesso de água das espigas de milho e seque-as com papel de cozinha.
- Barre cada espiga de milho com cerca de 1 colher de sopa de manteiga derretida, certificando-se de que reveste todos os lados.
- Polvilhe cada orelha com sal e pimenta preta a gosto.



## CHURRASCO DE PORCO À MODA DA CAROLINA DO NORTE



6 pessoas

### **Ingredientes:**

- 2 kg de pá de porco desossada
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de paprika fumada
- 1 colher de sopa de pimenta preta moída
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de mostarda em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta de caiena (opcional, para um toque picante)
- 1 chávena de vinagre de cidra de maçã
- 1/2 chávena de água
- 1/4 de chávena de molho Worcestershire
- 1/4 de chávena de molho de chili (de preferência à moda da Carolina do Norte)
- Pães de hambúrguer ou pães de servir
- Salada de couve para acompanhar

## Churrasco de porco à moda da Carolina do Norte

### Instruções:

#### 1. Preparar a carne:

- Numa tigela pequena, misture o sal, o açúcar mascavado, a paprica fumada, a pimenta preta moída, o alho em pó, a cebola em pó, a mostarda em pó e a pimenta de caiena (se desejar) para fazer o tempero seco.
- Esfregue a pá de porco com a mistura seca, certificando-se de que cobre todos os lados da carne. Embrulhe a carne em película aderente e deixe marinar no frigorífico durante, pelo menos, 4 horas ou, de preferência, durante a noite.

#### 2. Preparar o molho barbecue:

- Numa panela pequena, misture o vinagre de cidra de maçã, a água, o molho Worcestershire e o molho de malagueta. Leve a mistura a ferver, depois reduza o lume e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos. Retire do lume e reserve o molho.

#### 3. Cozinhar a carne:

- Pré-aqueça o seu fumador ou grelhador para uma cozedura indireta a uma temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).
- Coloque a pá de porco no fumeiro ou grelhador e cozinhe em lume indireto durante 6-8 horas, ou até a carne estar tenra e poder ser facilmente desfiada com um garfo. Durante a cozedura, regue a carne com molho barbecue de hora a hora para a manter húmida e lhe dar sabor.

## Churrasco de porco à moda da Carolina do Norte

### 4. Desfiar a carne:

- Quando a carne estiver pronta, retire-a do fumeiro ou do grelhador e deixe-a repousar durante cerca de 10 a 15 minutos. Em seguida, desfie com dois garfos ou com as mãos limpas, separando a carne em pedaços pequenos e suculentos.

### 5. Servir:

- Sirva a carne desfiada em pãozinhos de hambúrguer ou em pãozinhos, acompanhada de salada de repolho e mais molho barbecue ao estilo da Carolina do Norte à parte para cada pessoa adicionar a gosto.



# ENTRECOSTO DE CHURRASCO À MODA DE MEMPHIS



6 pessoas

## Ingredientes:

- 3 costelas de porco (cerca de 2,5 kg no total)
- 1/4 chávena de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de paprika fumada
- 2 colheres de chá de pimenta preta moída
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de pimenta de caiena (opcional, para um toque picante)
- 1/4 chávena de mostarda Dijon
- 1/4 chávena de vinagre de cidra de maçã
- 1/4 de chávena de molho Worcestershire
- 2 chávenas de molho barbecue tipo Memphis
- Lenha para fumar (de preferência nogueira, carvalho ou mesquite)
- Folha de alumínio

## Instruções:

1. Preparar as costeletas:

- Pré-aqueça o seu fumador ou grelhador para cozinhar indiretamente a uma temperatura de aproximadamente 120-135°C (250-275°F).

## Costeletas de churrasco à moda de Memphis

- Retirar a membrana prateada da parte de trás das costelas, se ainda não tiver sido retirada.

### 2. Preparar o tempero seco:

- Numa tigela pequena, misture o açúcar mascavado, o sal, a paprica fumada, a pimenta preta moída, o alho em pó, a cebola em pó e a pimenta de caiena (se desejar). Este será o seu tempero seco para as costeletas.

### 3. Temperar as costeletas:

- Espalhe uma camada fina de mostarda Dijon em todos os lados da costelas.
- Polvilhe generosamente o tempero seco sobre as costeletas, certificando-se de que as cobrem uniformemente. Pressione ligeiramente para que o tempero adira à carne.

### 4. Fumar as costeletas:

- Coloque as costeletas no fumeiro ou grelhador, com o lado do osso para baixo.
- Fume as costeletas em lume indireto durante aproximadamente 3-4 horas, ou até estarem tenras e se separarem facilmente dos ossos. Adicione pedaços de madeira para fumar conforme necessário para manter o fumo.



## Costeletas de churrasco à moda de Memphis

### 5. Preparar o molho de glacé:

- Enquanto as costeletas estão a fumar, prepare o molho de cobertura combinando o vinagre de cidra de maçã, o molho Worcestershire e o molho barbecue tipo Memphis numa panela pequena. Leve a mistura a ferver, depois reduza o lume e deixe ferver em lume brando durante cerca de 10 minutos.

### 6. Glacear as costeletas:

- Durante a última parte da cozedura (aproximadamente os últimos 30-45 minutos), pincele as costeletas com o molho de cobertura a cada 10-15 minutos para caramelizar e dar-lhes um brilho delicioso.

### 7. Servir:

- Retire as costeletas do fumeiro ou do grelhador e deixe-as repousar durante alguns minutos antes de as cortar entre os ossos.
- Sirva as costeletas quentes e suculentas com os seus acompanhamentos preferidos, como salada de repolho, pão de milho e feijão cozido.



# FRANGO GRELHADO



6 pessoas

## Ingredientes:

- 6 pedaços de frango (podem ser coxas, peitos, asas, etc.)
- 1 chávena de molho barbecue
- 1/4 chávena de molho de soja
- 1/4 chávena de mel
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de chá de cominhos moídos
- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão cortado às rodelas (opcional, para servir)
- salsa fresca picada (opcional, para guarnecer)

## Instruções:

1. Marinar o frango:

- Numa tigela grande, misture o molho barbecue, o molho de soja, o mel, o azeite, o alho picado, a paprica doce, os cominhos moídos, o sal e a pimenta.

## Frango no churrasco

- Coloque os pedaços de frango na marinada e certifique-se de que estão completamente cobertos. Cubra a tigela com película aderente e deixe marinar no frigorífico durante, pelo menos 1 hora, ou de preferência durante a noite para obter melhores resultados.

### 2. Preparar o grelhador:

- Pré-aqueça o grelhador em lume médio-alto. Se estiver a utilizar carvão, certifique-se de que as brasas estão quentes e prontas a cozinhar.

### 3. Cozinhar o frango:

- Retire o frango da marinada e deite fora o excesso de marinada. Isto ajudará a evitar que a marinada se queime no grelhador.

- Coloque os pedaços de frango no grelhador quente e cozinhe durante cerca de 5-7 minutos de cada lado, ou até estarem cozinhados. O tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho e o tipo de pedaços de frango que estiver a utilizar.

### 4. Glacear o frango:

- Durante os últimos minutos de cozedura, pincele os pedaços de frango com um pouco de marinada fresca para adicionar mais sabor e dar-lhes um brilho delicioso. Certifique-se de que cozinha o frango até que este atinja uma temperatura interna segura de, pelo menos, 75°C (165°F).

## Frango no churrasco

### 5. Servir:

- Transfira os pedaços de frango para uma travessa ou prato de servir e

Decore com rodela de limão e salsa fresca picada, se desejar.

- Sirva o frango grelhado quente e suculento com os seus acompanhamentos preferidos, como salada fresca, milho assado e batatas assadas.



# PEITO FUMADO PARA CHURRASCO



6 pessoas

## Ingredientes:

- 1 peça de peito de aproximadamente 3-4 kg
- 3 colheres de sopa de sal kosher
- 2 colheres de sopa de pimenta preta moída
- 2 colheres de sopa de paprika fumada
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de malagueta em pó
- 1/2 chávena de molho barbecue (opcional)
- Lenha para fumar (carvalho, noqueira ou algaroba)
- Folha de alumínio

## Instruções:

1. Preparar o peito de vaca:

- Retire o peito do frigorífico pelo menos 1 hora antes de o cozinhar para o deixar à temperatura ambiente.
- Lave o peito e seque-o com papel de cozinha.

## Peito fumado para churrasco

- Misture sal kosher, pimenta preta moída, paprica fumada, alho em pó, cebola em pó, açúcar mascavado e piri-piri em pó numa tigela para fazer o tempero seco.

### 2. Temperar o peito de vaca:

- Esfregue generosamente o tempero seco em todos os lados do peito, certificando-se de que o cobre uniformemente.

- Embrulhe o peito temperado em película aderente e deixe-o repousar no frigorífico durante pelo menos 4 horas, ou de preferência durante a noite, para que os sabores se misturem.

### 3. Preparar o grelhador e defumar o peito:

- Prepare o seu fumador ou grelhador para cozinhar indiretamente a uma temperatura de aproximadamente 110-120°C (225-250°F).

- Adicione a lenha para fumar às brasas ou ao defumador de acordo com as instruções do fabricante.

- Coloque o peito no grelhador, com a gordura virada para cima, e feche a tampa.

- Fume o peito durante aproximadamente 1 hora por meio quilograma de peso, ou até a temperatura interna atingir 90-95°C (195-205°F). Este processo pode demorar entre 8 e 12 horas, dependendo do tamanho do peito e da temperatura de cozedura.

## Peito fumado para churrasco

### 4. Embrulhar o peito em papel de alumínio:

- Quando o peito atingir uma temperatura interna de cerca de 70°C (160°F), retire-o do grelhador e envolva-o firmemente em papel de alumínio.
- Volte a colocar o peito embrulhado no grelhador e continue a cozinhar até atingir uma temperatura interna de 90-95°C (195-205°F).

### 5. Descansar e servir:

- Retire o peito do fumeiro e deixe-o repousar no papel de alumínio durante pelo menos 30 minutos antes de o cortar.
- Corte o peito de vaca em fatias finas, contra a corrente, e sirva quente. Sirva com molho barbecue, se desejar.



# CHURRASCO HAVAIANO



6 pessoas

## Ingredientes:

- 1,5 kg de carne de porco (pode ser a pá ou o lombo), cortada em pedaços grandes
- 1 ananás grande, cortado em pedaços
- 1 cebola grande, cortada em pedaços
- 1 pimento vermelho, cortado em pedaços
- 1 pimento verde, cortado em pedaços
- 1/2 chávena de molho de soja
- 1/4 chávena de ketchup
- 1/4 chávena de vinagre de arroz
- 1/4 chávena de açúcar mascavado
- 4 dentes de alho, picados
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de óleo de sésamo
- 1 colher de chá de amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água (opcional, para engrossar o molho)
- Sal e pimenta a gosto
- Espetos, demolhados em água durante pelo menos 30 minutos (se for fazer espetadas)



**Instruções:**

1. Preparar o molho barbecue havaiano:

- Numa tigela grande, misture o molho de soja, o ketchup, o vinagre de arroz, o açúcar mascavado, o alho picado, o gengibre ralado e o óleo de sésamo. Mexa bem até o açúcar estar completamente dissolvido. Se preferir um molho mais espesso, pode adicionar a mistura de amido de milho dissolvida em água e misturar bem. Reserve o molho.

2. Marinar a carne de porco:

- Coloque os pedaços de porco num recipiente hermético ou num saco que possa ser fechado novamente e verta metade do molho barbecue havaiano sobre a carne. Reserve a outra metade do molho para mais tarde.

- Cubra o recipiente ou feche o saco e deixe marinar no frigorífico durante, pelo menos, 2 horas ou, de preferência, durante a noite para obter melhores resultados.

3. Preparar o grelhador:

- Pré-aqueça o grelhador em lume médio-alto.

4. Montar os espetos (opcional):

- Enfie os pedaços de carne de porco marinada nos espetos, alternando com pedaços de ananás, cebola e pimentos.

## Churrasco havaiano

### 5. Cozinhar no grelhador:

- Coloque os espetos (se utilizar) ou os pedaços de carne de porco diretamente na grelha quente.
- Cozinhe durante 10-12 minutos de cada lado, ou até a carne estar cozinhada e os legumes estarem tenros e ligeiramente dourados.
- Durante os últimos minutos de cozedura, pincele a carne e os legumes com o molho barbecue havaiano reservado, virando várias vezes para cobrir bem.

### 6. Servir:

- Retire os espetos ou pedaços de carne de porco da grelha e sirva quente, acompanhado de arroz branco ou salada de repolho havaiana, se desejar.



# HAMBÚRGUERES NO CHURRASCO



6 pessoas

## Instruções:

1. Preparar a mistura de hambúrgueres:

- Numa tigela grande, misture a carne de vaca moída, a cebola picada, o alho picado, o ovo, o pão ralado, o molho Worcestershire, a mostarda dijon, o sal e a pimenta. Misture bem todos os ingredientes até ficarem bem combinados, mas evite misturar demasiado para que os hambúrgueres não fiquem duros.

2. Formar os hambúrgueres:

- Divida a mistura de carne em 6 partes iguais e forme um hambúrguer com cada uma delas, certificando-se de que têm uma espessura uniforme e um diâmetro ligeiramente superior ao do pão de hambúrguer.

3. Preparar o grelhador:

- Pré-aqueça o grelhador em lume médio-alto e unte-o ligeiramente com óleo para evitar que os hambúrgueres se colem.

4. Cozinhar os hambúrgueres:

- Coloque os hambúrgueres no grelhador quente e cozinhe durante cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até estarem prontos.

## Hambúrgueres de churrasco

cozinhados a seu gosto. Se adicionar queijo, coloque-o em cima dos hambúrgueres durante os últimos minutos de cozedura para derreter.

### 5. Preparar os pães:

- Enquanto os hambúrgueres estão a cozinhar, corte os pães de hambúrguer ao meio e toste-os ligeiramente na grelha até ficarem dourados.

### 6. Montar os hambúrgueres:

- Coloque uma folha de alface no fundo de cada pão de hambúrguer, seguida de um hambúrguer cozinhado. Adicione as rodelas de tomate, a cebola e os pickles a gosto. Cubra com a parte de cima do pão de hambúrguer.

### 7. Servir:

- Sirva os hambúrgueres quentes com os seus acompanhamentos preferidos, como batatas fritas, salada ou ainda mais opções de condimentos como ketchup, mostarda e maionese.



# CHURRASCO DE ESPETOS DE CARNE E LEGUMES



6 pessoas

## Ingredientes:

- 800 g de carne de vaca (pode ser filete, lombo ou bife) assado), cortado em pedaços de cerca de 2,5 cm
- 2 pimentos vermelhos, picados grosseiramente
- 2 pimentos verdes, picados grosseiramente
- 1 cebola grande, picada grosseiramente
- 2 courgettes médias, cortadas em rodelas grossas
- 250 g de cogumelos, limpos e cortados ao meio
- 12 tomates-cereja
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- ervas frescas picadas (opcional, para guarnecer)

## Para a marinada (opcional):

- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- Sal e pimenta a gosto

**Instruções:**

1. Preparar a carne (opcional):

- Se estiver a utilizar uma marinada, misture o azeite, o alho picado, o sumo de limão, a mostarda Dijon, o sal e a pimenta numa tigela grande. Adicione a carne de vaca cortada e misture bem para a revestir. Deixe marinar no frigorífico durante, pelo menos, 30 minutos ou até 2 horas.

2. Preparar os espetos:

- Mergulhe os espetos em água durante pelo menos 30 minutos para evitar que se queimem no grelhador.

- Enfie os pedaços de carne de vaca marinada (ou não marinada, se não estiver a utilizar a marinada) nos espetos, alternando com pedaços de pimentos, cebola, curgete, cogumelos e tomates-cereja.

- Repita este processo até que todos os ingredientes sejam utilizados, dividindo-os uniformemente entre os espetos.

3. Temperar os espetos:

- Regue os espetos com azeite e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Churrasco de espetadas de carne e legumes

### 4. Preparar o grelhador:

- Pré-aqueça o grelhador em lume médio-alto e unte-o ligeiramente com óleo para evitar que os ingredientes se colem.

### 5. Cozinhar os espetos:

- Coloque os espetos no grelhador quente e cozinhe durante 10-12 minutos, virando ocasionalmente, ou até a carne estar cozinhada a seu gosto e os legumes estarem tenros e ligeiramente dourados.

### 6. Servir:

- Retire os espetos da grelha e sirva-os quentes, polvilhados com ervas frescas picadas, se desejar.
- Sirva as espetadas com arroz, salada ou qualquer outro acompanhamento à sua escolha.

