

O LIVRO DAS  
**SANDUÍCHES**

*chef* **HUGO NASCIMENTO**

FOTOGRAFIAS  
**Nicolas Lemonnier**





# À VOLTA DAS SANDUÍCHES



por HUGO NASCIMENTO

**A SANDUÍCHE** de carne picada nunca foi tão badalada. Entrou na moda e de várias maneiras: o *gourmet* para quem pode, o caseiro para quem gosta e o *vegan* porque o hambúrguer é para todos. Ainda existem os de autor que, para mim, são os melhores. Mas, sim, confesso: quando a fome aperta, não há cá esquisitices e a *roulotte* é uma opção.

Como hambúrgueres e faço-os. Tentei foi mudar o registo. Em 2009 fiz um de peixe, o de atum. Portanto, entenda-se este livro como uma provocação criativa que lancei a mim próprio: a de quebrar uma rotina, um rumo, tirando partido da cozinha dos sentidos, das memórias e dos prazeres da cultura portuguesa para acompanhar o crescente movimento de comer com as mãos.

A vertente artística aplicada à fotografia reflete isso mesmo, aprofundando a relação e o contacto, entre homem e comida. Por vezes, vai mais longe, até ao ato de comer propriamente dito, um conceito bem defendido pelo Nicolas Lemonnier, o fotógrafo que captou o produto do meu trabalho. Lembro-me dos dias de debate, das maratonas de produção e do bom humor a comandar essas longas horas.

Esta coisa da irreverência é feito. Numa *masterclass* que ministrei na Escola Superior de Hotelaria e Turismo de Lisboa, fiz questão de passá-la à audiência. Fui convidado para falar sobre bacalhau e, enquanto o lombo era o prato do dia, inspirei-me nas barrigas, as partes menos nobres e mais difíceis de trabalhar. Com elas, fiz uma árvore de Natal >>

com prendas que sabiam a pimentos fumados. Comiam-se perfeitamente à mão. Dei por mim, quase sem querer, a criar uma nova forma de comer o famoso bacalhau.

Além de tudo, este livro foi pensado para se enquadrar nos novos estilos de vida. Primeiro porque grande parte das receitas permitem uma confeção *low cost*. Depois porque são práticas (a cozinha doméstica muitas vezes é um hábito necessário e não um prazer): quanto mais rápido melhor, embora baste que se sigam estas receitas à letra para que a velocidade não condicione o sabor.

Este livro pode ser para aqueles que não gostam de cozinhar, mas adoram comer. Se é uma dessas pessoas, vai encontrar 19 receitas de sanduíches de confeção simples. Mas se gosta de arriscar e compreender a arte da cozinha, descobrirá 20 sanduíches de confeção mais elaborada que facilmente se transformam numa refeição alternativa. E depois há as sanduíches que o acompanham desde a infância, refletem os seus costumes e cultura, marcam presença nos convívios entre amigos, jogos de futebol, domingos chuvosos ou manhãs que dão lugar a noites mal dormidas.

As memórias, de facto, foram determinantes para este livro. Ainda me lembro do famoso papo-seco com molho. O pão com dentes, ou pão com tudo. Ao pequeno-almoço, ao lanche e quando calhasse. Com queijo, fiambre e o que sobrava. Para matar o bicho, metia-se um prego.

A versatilidade do pão inspirou-me. Quando surgiu a oportunidade de publicar um livro, pensei imediatamente naquilo que deveria, ou não, fazer. A única certeza que tinha era a de que não queria lançar mais um livro. Iniciei um processo de pesquisa e de muitas conversas com amigos, fotógrafos, *chefs* de cozinha e, claro, com o editor Francisco Camacho. Juntos tentámos perceber o que realmente fazia falta nas prateleiras das livrarias.

Vagueando pelos corredores repletos de livros, deparei-me com inúmeras publicações gastronómicas. A cozinha de autor tem especial destaque e pertence a muitos colegas e amigos, aos quais gabo o trabalho. Das massas às sobremesas, do arroz aos cereais, das experiências e relatos gastronómicos de viajantes, à multiplicidade cultural que lhe está implícita, ainda tive tempo de mergulhar na profundidade dos oceanos, onde o peixe não faltava. Lá bem no fundo, encontrei marisco e crustáceos, o que muito me agrada e inspira. Submerso pelo mundo do peixe, não fosse eu português de bom dente, decidi voltar à tona de água, perplexo com tanta coisa interessante que havia visto. E quando pensava já ter visto tudo, percebi que estava enganado e afoguei-me na cozinha molecular. Enquanto ia perdendo a respiração, na memória navegavam imagens assustadoras, frias, futuristas e mecânicas, em que a natureza se rendia à ambição do Homem. Subitamente, um rasgo de energia, três braçadas e saí dali para fora, convicto de que o que procurava certamente não estava lá.

Na busca pela intuição, tentava identificar a regra. Só assim podia contrariá-la. Na Internet, noticiava-se o culminar epidémico da febre dos hambúrgueres. A temperatura aumentou drasticamente e o meu cérebro entrou em ebulição. Normalmente, quando isso acontece, é porque acabei de ter uma ideia. Então, tropecei na tendência e dei de caras com a solução – um livro de sanduíches.

E eis que chegámos aqui. Conto com a sua imaginação para dar um contributo a estas receitas. Acima de tudo, divirta-se.

## SUMOS

16

S

## SANDUÍCHES SIMPLES

Almôndega	20
Anchovas em conserva	22
Atum em conserva	24
Atum fumado	26
Bacalhau fumado	30
Banana e queijo flamengo	32
Cogumelos	36
Farinheira	37
Fiambre	39
Marmelada com manteiga	40
Mortadela	42
Paio	45
Presunto e queijo da serra	46
Queijo fresco	48
Requeijão	51
<i>Roquefort</i>	54
Salmão fumado	57
Sardinha em conserva	58
Tremoço	63



## SANDUÍCHES \_SOFISTICADAS

Bacalhau	66
Cabeça de xara	69
Camarão	70
Cavala marinada	75
Espadarte	76
Fígados de aves	81
<i>Foie gras</i>	83
Legumes	84
Lula	88
Omoleta	89
Ovo escalfado	90
Pato confitado	92
Peito de frango	94
Polvo	97
Presunto de Pato	98
Rabo de Boi	100
Rosbife	104
Sapateira	105
Sardinha	109
<i>Tuna burger</i>	111



## SANDUÍCHES \_CLÁSSICAS

Bifana	114
Cachorro	117
Cachorro para crianças	118
Carne assada	122
Entremeada	125
Francesinha	126
Pão com chouriço	130
Peixe espada preto	132
Prego	135
Prego de atum	136
Sanduíche do clube	141



\* Ao longo do livro, siga estes símbolos





—  
*Primeiro, as bebidas...*

—  
Para 1,5 l

## CHÁ VERDE

1,5 l de chá verde  
50 g de açúcar mascavado (opcional)  
2 limas  
1 ramo de alfazema



## BETERRABA

600 g de beterraba  
400 g de maçã  
0,5 l de sumo de laranja  
1 ramo de erva-príncipe



## CENOURA

700 g de cenoura  
2 dl de sumo de laranja  
1 dl de polpa de maracujá

## MELANCIA

1 kg de polpa de melancia,  
sem pevides  
Raspa de uma lima  
1 c de sopa de gengibre picado





## **ABACAXI**

*600 g de abacaxi  
1 dl de leite de coco  
1 c de sopa de coentros picados*



## **AMORA**

*300 g de amora  
300 g de framboesa  
2 dl de sumo de laranja  
Meia estrela de anis  
1 c de sopa de folhas  
de poejo fresco*

## **TANGERINA**

*6 dl de sumo de tangerina  
2 dl de sumo de limão  
4 folhas grandes de hortelã*





WOLSKEL

MONTAÇÕES PORTUARIAS

2145

S

SANDUÍCHES

SIM  
PLES

—  
*Entre duas fatias de  
pão, a simplicidade  
é o principal  
ingrediente. Só  
depois vem o resto.*  
—

Utilizar pão ralado na confeção da almôndega? Mais vale ser almôndega no pão.  
Esta receita dá para aproximadamente 6 almôndegas.



## SANDUÍCHE DE ALMÔNDEGA

*Bola de pão de Mafra*

### ALMÔNDEGAS

*500 g carne de vaca picada*

*70 g de chouriço picado*

*2 dentes de alho picados*

*1 cebola picada*

*2 c sopa de salsa picada*

*1 c café de cominhos*

*1 c chá de mostarda*

*1 ovo*

*2 c sopa de azeite virgem extra*

*Sal marinho tradicional q.b.*

*Pimenta-preta de moinho q.b.*

### MOLHO [M]

*300 g de pimento vermelho  
descascado e picado*

*3 dentes de alho picados*

*100 g de cebola picada*

*1 folha de louro*

*Anis estrelado q.b.*

*2 dl de vinho branco*

*1 dl de azeite virgem extra*

*Sal marinho tradicional q.b.*

### SALADA [S]

*150 g de rábano ralado*

*150 g de cenoura ralada*

*2 c de sopa de cebolinho picado*

*1 c de chá de hortelã picada*

*0,5 dl de sumo de limão*

*1 c de sopa de azeite virgem extra*

*Flor de sal q.b.*

Coloque, numa frigideira, o chouriço picado, o azeite, o alho, a cebola, os cominhos e deixe fritar um pouco. Numa tigela junte a carne, o preparado anterior, mostarda, ovo e tempere com sal e pimenta. Misture tudo muito bem com as mãos (é importante que não deixe de utilizar as mãos nesta fase da confeção). Divida o preparado em seis partes iguais e dê-lhes a forma desejada. Deixe no frio em tabuleiro destapado durante uns 15 minutos.

**M\_** Num tacho coloque o azeite e os pimentos. Tape e deixe estufar em lume brando durante 5 minutos. Junte alho, cebola, louro e anis, deixe fritar um pouco, molhe com vinho branco e tape para que cozinhe mais 2 minutos. Retire a folha de louro, tempere com sal e triture o preparado.

**S\_** Misture, numa taça, sumo de limão, azeite, cebolinho e hortelã. Adicione os legumes, tempere com sal e envolva tudo muito bem para que os sabores se incorporem.

-----  
Frite as almôndegas num pouco de azeite e coloque numa terrina de forno. Cubra com o molho e finalize a cozedura em forno bem quente durante 5 minutos.