

CEI MAI BUNI HAMBURGERI

REȚETE CLASICE,
VEGETARIENE ȘI VEGANE



Cuprins

În general despre hamburgeri	6
Variante clasice și simple, cu carne	17
Pur și simplu delicios: hamburgeri cu pește și fructe de mare	49
Burgeri vegetarieni și vegani	73
Burgeri speciali pentru gurmanzi	93
Sosuri, garnituri	129
Index rețete	145

În general despre hamburgeri

Hamburgerii delicioși și suculenți se consumă de foarte mulți ani, iar popularitatea lor este în continuă creștere. Până nu demult hamburgerul consta dintr-o chiftea și o frunză de salată, așezate într-o chiflă tăiată în două. În oferta majorității fast-foodurilor întâlnim și astăzi aceste variante clasice, din carne de vită sau de pasăre, care se pot consuma rapid, cum am spune „la botul calculului”. „Noile” ingrediente, ca și gorgonzola, langustinele sau seitanul, transformă simpla chiflă umplută într-un adevărat festin culinar, însă, astfel de burgeri speciali nu se găsesc la fiecare colț de stradă. Nu vă întristați, apetisantele creații culinare pot fi pregătite de fiecare dintre noi, urmărind indicațiile din rețetele propuse. Parcurgând cartea, cititorii vor face cunoștință, pe lângă clasicii burgeri cu carne, și cu variantele pentru vegetarieni și vegani sau pentru amatorii de pește.

Ingrediente

Hamburgerul clasic constă, de fapt, dintr-o chiftea preparată din carne de vită tocată, prăjită pe grătar și așezată într-o chiflă specială pentru hamburgeri, tăiată în două.



Alegerea cărnii potrivite însă nu este o sarcină simplă. Să acordăm mare atenție acestui ingredient.

Prescurtări

lg	lingură
lgt	linguriță
kg	kilogram
g	gram
mg	miligram
l	litru
ml	mililitru
cl	centilitru
cm	centimetru

Tipuri de carne

Carnea conține proteine și minerale, mai ales fier. Pe lângă acestea furnizează oamenilor și vitamine, în primul rând pe cele din complexul vitaminelor B. Prin urmare, putem oare afirma despre carne că este un aliment sănătos? Ca și în multe alte cazuri, depinde de cantitatea consumată. Carnea, pe lângă nutrienții amintiți, conține

și substanțe mai puțin folositoare, de aceea consumul zilnic trebuie evitat. Să luăm ca exemplu grăsimea: dacă cineva consumă prea multă grăsime, se poate aștepta să devină supraponderal și va fi obligat să suporte tot cortegiul de suferințe cauzate de această boală.

Proteina din carne conține purine care se transformă în acid uric, iar purinele sunt metabolizate de către organism. Dacă nivelul acidului uric este mult prea ridicat, apar tulburări ale metabolismului, probleme la nivelul articulațiilor, care pot duce la apariția gutei. Prin urmare, amatorii de carne trebuie să fie conștienți de aceste aspecte și să o consume în mod responsabil.

La noi în țară, în ordinea preferințelor consumatorilor, *carnea de vită* o urmează îndeaproape pe cea de porc. Avantajul ei constă în faptul că are un conținut scăzut în grăsimi, fiind bogată în acizi grași nesaturați, necesari organismului uman. Carnea de vită reprezintă o sursă foarte valoroasă de proteine, iar vitamina B12, prezentă în compoziția ei, este necesară pentru formarea eritrocitelor.

Carnea de porc conține multe minerale importante, precum și oligoelemente. Din această ultimă categorie fac parte, de exemplu, fierul, sodiul, potasiul, precum și seleniul sau zincul. Conținutul de tiamină, adică de vitamina B1, din carnea de porc este de asemenea semnificativ, aceasta fiind necesară la dezvoltarea corespunzătoare a celulelor nervoase. Tiamina se mai găsește în pâinea integrală, precum și în fulgii de ovăz.

Puiul, curcanul și rața sunt păsări. Avantajul incontestabil al cărnii de pasăre constă în conținutul ridicat de proteine, însoțit de un conținut scăzut în grăsimi. Cea din urmă afirmație nu este valabilă în cazul raței,



carnea ei fiind una relativ grasă. Carnea de pasăre este în general caracterizată prin conținut mare de vitamine, minerale și aminoacizi esențiali. Se recomandă, în special, consumul cărnii de pui.

Carnea de miel apare relativ rar în meniurile din Europa Centrală și de Nord. Motivul este probabil mirosul specific al acesteia. În general, sub denumirea de carne miel se comercializează carnea animalelor până la vârsta de un an. Pieptul are un conținut foarte ridicat în grăsimi. Este important de menționat conținutul de vitamine A, B și C, precum și de minerale ca fier, sodiu, potasiu și calciu al cărnii de miel.

Mieii sunt categorisiți uneori și în funcție de mediul în care au fost crescuți. De exemplu, sunt renumiți mieii crescuți pe coasta Mării Nordului, denumiți mieii „de pe câmpul de sare”; carnea acestora confirmă faptul că animalele au consumat o cantitate mare de iarbă sărată.



Slănina (baconul) se obține din fleică, partea cea mai grasă a porcului. După afumare, slănina se taie în felii subțiri, obținându-se sliced bacon.

Prepararea *Biftecui tartar* se începe prin tocarea cărnii crude de vită (mușchi sau vrăbioară) sau doar mărunțirea acesteia; în astfel de cazuri vorbim despre carne de vită mărunțită. În mod tradițional, biftecui tartar se consumă astfel: carnea tocată se sarează, se piperează, se așază pe farfurie, iar în mijloc se pune un gălbenuș crud, capere și anșoa.



Atenție, pericol de germeeni!

În urma mărunțirii, carnea tocată creează condiții favorabile dezvoltării germenilor patogeni. Prin urmare, carnea cumpărată de la măcelar trebuie refrigerată și prelucrată imediat. Dacă dorim s-o consumăm crudă, cel mai bine este s-o tocăm chiar noi, înainte de servire.

Pește și fructe de mare

Lacurile, râurile și mările adăpostesc un număr mare de viețuitoare care, fiind considerate de unii ca suplimente alimentare gustoase și sănătoase, sunt foarte prețuite. Peștii ne asigură proteine valoroase, vitamine și minerale. Aminoacizii, componenți ai proteinelor, sunt esențiali pentru organismul uman. În cazul în care aceștia provin de la animale care trăiesc în apă, sunt deosebit de ușor digerabili. Acizii grași omega-3 polinesaturați contribuie la întărirea sănătății inimii și a sistemului circulator. Organismul nostru îi poate obține din prea puține surse, însă, din fericire, pot fi găsiți și în pești.

Unele viețuitoare ale mărilor au un conținut extrem de ridicat de grăsimi. În ciuda acestui fapt, consumul lor

este în creștere, influențat fiind de avantajele pe care le oferă pentru păstrarea sănătății și, nu în ultimul rând, pentru că sunt și foarte gustoși. Interesul deosebit pentru consumul animalelor marine este de înțeles, dar în anumită măsură creează și motive de îngrijorare, deoarece tot mai multe specii sunt amenințate de dispariție. Prin urmare, recomandarea făcută referitor la consumul de carne se aplică și în acest caz: să nu consumăm zilnic pește. Se recomandă consultarea informațiilor legate de mediul de creștere și cele referitoare la pescuitul lor moderat. Cei interesați de protejerea ecosistemului pot să se informeze de la organele abilitate, în ceea ce privește speciile cele mai amenințate.

Denumirea de *somon* nu este o definiție exactă. Trebuie să facem diferență între somonul care provine din Oceanul Atlantic și cel pescuit din Oceanul Pacific. Este caracterizat prin carnea de o culoare roz-portocalie. Aceasta conține din plin acizi grași omega-3, potasiu, fosfor și vitamina A. Somonul se comercializează proaspăt, afumat sau marinat (*somon graved*).

Somonul de baltă (*Hypomesus olidus*) nu este o specie înrudită cu somonul, ci este o specie de cod. Mai demult se folosea ca și înlocuitor mai ieftin al somonului. Somonul de baltă are un conținut scăzut în grăsimi. Atenție, însă, cumpărați doar marfa cu carne albă, care nu conține îngrijorătorul colorant E-124.





Tonul are carnea roșie, fragedă. Tonul crud este un ingredient preferat în prepararea sushi-ului. Conține multe oligoelemente și vitamina B3. Din păcate, în acest pește pot fi prezente diferite toxine, de aceea se recomandă să fie consumat cu măsură.

Langustina are clești și înotătoare caudală lată. Suprafața superioară este relativ dreaptă. Uneori, în mod eronat i se atribuie și denumirea de crevet. Crevetii, dintre care cei mai mici sunt crabii din Marea Nordului, au antene spre deosebire de langustine, care au clești.

Scoicile Saint Jacques (Sfântul Iacob) sunt atractive datorită cărnii tari, gustoase și valorii nutriționale absolut sănătoase, care se datorează aportului de acizi grași omega-3, proteine și zinc. Conțin grăsimi și carbohidrați doar în cantitate mică, ceea ce constituie un avantaj deloc de neglijat de cei care au grijă de siluetă. Se recomandă să fie cumpărate gata curățate și consumate repede sau să fie depozitate la congelator.

Racii de râu trăiesc în apă dulce. Până la mijlocul secolului 20 aceștia aproape că au dispărut din Europa. S-a început repopularea lor, înregistrându-se deja primele

rezultate. Valoarea nutrițională se caracterizează printr-un conținut scăzut în grăsimi, și un conținut mare, peste medie, de proteine. Racii de râu nu duc lipsă nici de vitamine, dintre care trebuie menționată în primul rând vitamina E, precum și cele din complexul B.

Homarul face parte din categoria delicatelor. În trecut, era răspândit în Marea Nordului și în întreaga lume. Astăzi este amenințat cu dispariția. Dacă dorim să achiziționăm un homar foarte mare, va trebui să băgăm adânc mâna în buzunar, deoarece este foarte scump; homarul trebuie să fie în vârstă, știut fiind faptul că are o creștere foarte lentă. Homarul foarte proaspăt este cel mai gustos; ceea ce înseamnă că trebuie să-l sacrificăm chiar noi, scufundându-i capul în apă fierbinte. Atenție, după această manevră este în stare să se mai zbată încă șapte minute. Are multe proteine, dar în același timp poate conține pesticide și alte toxine.

Burgeri vegetarieni

În zilele noastre este la modă dieta vegetariană. Adepții acestui mod de viață constată că reușesc să se mențină în formă și în același timp și sănătatea lor are de câștigat. Dacă cineva nu vrea să treacă complet la „hrana verde”, dar pune accent pe un comportament responsabil și ecologic, procedează foarte bine dacă alege o dietă mixtă. Astfel poate consuma carne, pește sau fructe de mare, fără a evita ingredientele foarte variate ale dietei vegetariene.



Persoanele alergice la praful de casă, să nu consume racii. După consumul lor, în unele cazuri, pot apărea simptomele unei reacții alergice, deoarece homarii, racii și melcii pot fi purtătorii aceluiași alergen ca și acarienii de praf.

Tofu este considerat de mulți un înlocuitor de carne. Nu este de mirare, deoarece produsul preparat din boabe de soia, având aspect de brânză telemea, conține în cantitate suficientă toți acei aminoacizi de care organismul uman are nevoie. La aceștia se mai adaugă acizi grași omega-3, vitamine, în special cele din grupa B, precum și o varietate de minerale, de exemplu, fier și potasiu. Prejudecățile legate de tofu, cum că nu are niciun gust, sunt întemeiate. Însă, nu-i așa, obișnuim să condimentăm, atât carnea cât și peștele, înainte de a le consuma.

Seitanul de asemenea este bogat în proteine, minerale și vitamine, având în același timp un conținut scăzut de calorii și fiind aproape lipsit de colesterol. Se prepară din gluten de grâu, astfel cei care au intoleranță la această substanță proteică, nu-l pot consuma.



Ciupercile asigură proteinele din mâncărurile vegetariene, conferindu-le și un gust deosebit. Sunt bogate în minerale și vitamine, conținutul în grăsimi fiind nesemnificativ. Marea varietate de ciuperci asigură și diversitate, deoarece ciuperca de câmp (șampinion), păstrăvul scailor sau păstrăvul de fag au consistențe și arome diferite, reușind să umple cu viață spațiul dintre cele două jumătăți de chiflă.

Lintea este o plantă leguminoasă, ca atare conține multe proteine. Există mai multe soiuri de linte. Boabele de linte descojite se digeră mai ușor, nescojite însă conțin mai multe substanțe de importanță vitală, în plus sunt și mai gustoase.

Vânata este cunoscută doar ca ingredient al mâncărurilor mediteraneene cu legume. Cu toate acestea pătlăgeaua vânăta (uneori este numită și astfel) se poate prepara în multe feluri, sau poate reprezenta un fel de



mâncare de sine stătător. Feliile de vinete se pot prepara pane, sau pot fi utilizate ca și bază pentru o pizza săracă în carbohidrați. Este de la sine de înțeles că vânăta se poate utiliza cu succes ca și ingredient al hamburgerilor, în plus conține mult potasiu, mangan și cupru.

Dovleacul este lipsit de grăsimi, în schimb are un conținut ridicat de fibre alimentare, minerale, vitamine și substanțe vegetale secundare. Pe lângă faptul că este un aliment sănătos, nu trebuie subevaluat nici rolul său benefic în curele de slăbire. Există o gamă variată de soiuri de dovleac: de la mic până la cel gigant, de la alb până la roșu.

Avocado are un conținut ridicat de grăsimi. Vestea bună este că acesta conține și multe vitamine liposolubile, astfel organismul nostru le poate valorifica. Este recomandat să cumpărăm fructele tari și să le punem, împreună cu un măr, într-o pungă de hârtie, până se coc.

Mango este imbatabil în ceea ce privește provitaminele A. Acestea joacă un rol important în păstrarea sănătății vederii și contribuie la reînnoirea celulelor pielii. Conține, de asemenea, vitamina C.

Brânzeturi

Deși hamburgerul se poate imagina și fără cașcaval, mulți gurmanzi sunt convinși că o felie de cașcaval așezată între cele două jumătăți de chiflă pune punctul pe i. Alegerea tipului de cașcaval, desigur, depinde de gustul fiecăruia. În timp ce unii preferă aromele fine, alții sunt în căutarea soiurilor foarte picante. Pentru hamburgeri sunt potrivite doar acele tipuri care se topesc ușor. Cu cât cașcavalul conține mai multe grăsimi, cu atât se topește mai repede și mai ușor.



Brânza Cheddar este o brânză englezească răspândită în toată lumea. Proprietățile de topire sunt foarte bune, astfel este ideală pentru prepararea hamburgerilor. Se găsesc sortimente de brânză Cheddar cu aromă puternică, condimentată picant sau cu bere.

Inițial *brânza Chester* a fost fabricată tot în Anglia. Numele provine de la comitatul Cheshire, sau mai bine zis de la reședința acestuia, Chester. Este vorba de o brânză tare care, în stare proaspătă, are o textură ușor sfărâncioasă. Cu cât e mai maturată, cu atât aroma ei devine mai puternică.

Gorgonzola nu poate fi considerată una din brânzeturile specifice pentru prepararea hamburgerilor. Totuși, merită gustată măcar o dată această brânză moale înobilată cu mușcăi albaștri, servită cu salată Waldorf sau diferite sosuri de fructe.

Suplimente

O chiflă tăiată în două cu o chiftea sau o bucată de pește sau de carne, nu înseamnă însă că hamburgerul e gata.

Atenție! În cazul în care gorgonzola sau alte tipuri de brânzeturi cu mușcăi albaștri au un miros amăruu sau ușor acid, înseamnă că sunt deja prea maturate și au un gust prea înțepător. Acest lucru este valabil și în cazul bucăților cu o culoare maronie. Cel mai bine e să nu le mai cumpărăm.

Legumele, salatele și sosurile sunt asemenea unor accesorii care desăvârșesc o toaletă reușită de damă. Fără acestea, simțim că ceva lipsește. Astfel de suplimente însoțitoare pot fi, de exemplu, salata, roșiile sau castraveții așezați în straturi. Acestea se adaugă foarte proaspete, crocante, în ultima clipă, înainte de servire.

Gustul hamburgerului este întregit de sosuri. Maioneza, ketchupul și alte sosuri fac mâncarea mai succulentă, dipurile (sosuri pe bază de lapte) zemoase îi conferă un gust picant sau o aromă fructată. Dacă dorim, ne putem prepara singuri atât ketchupul cât și alte sosuri. Astfel vom ști ce conțin, având și posibilitatea experimentării unor noi combinații de arome.





Chifla

Baza fiecărui hamburger este alcătuită dintr-o chiflă, pe cât posibil, proaspăt prăjită. Toată lumea este familiarizată cu chiflele moi pentru hamburgeri, presărate cu semințe de susan. Utilizarea pâinii – fie ea de orice formă – este (de regulă) obligatorie. Conform unei istorisirii, în jurul anului 1900, un client din Statele Unite ale Americii a vrut să îmbuce rapid ceva. Prin urmare, proprietarul localului i-a servit o chiftea pusă între două felii de pâine. Desigur, este recomandat ca variantele sofisticate de hamburgeri, preparate conform rețetelor din prezenta carte, să fie consumate în condiții de liniște. Cu toate acestea vorbim, totuși, despre un preparat pe care îl putem lua cu noi, dacă dorim. Prin urmare, chiflele sunt necesare. Ele se pot cumpăra gata făcute, dar le putem face și noi. În cele ce urmează, vă prezentăm două variante, una mai simplă și una mai sofisticată:



Chiflă simplă pentru hamburger

Ingrediente pentru 8 bucăți

1/2 cub drojdie
1 1/2 lg zahăr
circa 450 g făină pentru pâine, tip 650
1 1/2 lgt sare
făină pentru presărarea planșetei
2 gălbenușuri de ou (mărimea M)
3 lg semințe de susan

TimP de preparare

40 minute

TimP de dospire

85 minute

TimP de coacere

25 minute

1 Se sfărâmă drojdia și împreună cu zahărul se pun în 100 ml de apă caldută, apoi se lasă să se odihnească 5 minute. După aceea se amestecă și se așteaptă până ce drojdia se umflă.

2 Se cern cele 450 g de făină și sarea într-un bol și se omogenizează. Se face o adâncitură în mijloc și se toarnă drojdia. Se adaugă 200 ml apă caldută și, cu spirala pentru frământare a mixerului de mână, se încorporează treptat făina, dinspre marginea bolului, până se obține un aluat solid, umed.

3 Aluatul se frământă cu mâinile circa 10 minute pe o planșetă presărată cu făină și se bate ușor cu mișcări repetate, până devine elastic și nu se mai lipește de mâini. Se mai adaugă atâta făină cât cuprinde. În final aluatul trebuie să fie tare.

4 Se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă la dospit, circa 1 oră, într-un loc calduros, până își dublează volumul. După aceea aluatul se frământă din nou și se mai lasă încă 10 minute la dospit. Aluatul se divizează în 8 bucăți egale care se rotunjesc, pe rând. Se așază pe planșetă, se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă din nou la dospit 10 minute.

5 Se încinge cuptorul la 200°C, la modul de încălzire superior și inferior. Se pune apă la fiert într-o oală mare. După ce apa a dat în clocot, se reduce temperatura și se blanșează chiflele timp de câte un minut pe ambele părți, introducându-le în apă clocotită. Se scot și se scurg de apă, apoi se așază într-o tavă acoperită cu hârtie de copt.

6 Se ung chiflele cu gălbenușurile de ou frecate, apoi se presară cu semințele de susan. Se introduc în cuptor și se coc 20-25 de minute, până devin brun-aurii. Se scot din cuptor și se așază pe un grilaj să se răcească.

Obținem chifle vegan, dacă folosim zahăr brun, iar în loc de ou ungem chiflele cu amestecul obținut dintr-o lingură de frișcă de soia și 1 lingură de apă.

Chiflă sofisticată pentru hamburger

Ingrediente pentru 10 bucăți

3 cartofi făinoși
Sare
50 ml lapte
2 lg unt
200 g brânză de vaci
1 ou (mărimea M)
2 lg ulei de floarea-soarelui
50 g zahăr
20 g drojdie uscată
550 g făină (făină de grâu tip 00)
2 gălbenușuri de ou (mărimea M)
4 lg semințe de susan

Timp de preparare

40 minute

Timp de dospire

50 minute

Timp de coacere

40 minute

1 Se curăță cartofii, se taie cubulețe și se fierb în apă cu sare timp de 20 de minute, până când se înmoaie, după care se strecoară. Se trec printr-o presă de cartofi, apoi se adaugă laptele și untul. Se omogenizează, iar piureul se lasă la răcit.

2 Piureul răcit se amestecă bine cu brânza de vaci, ouăle, uleiul și zahărul. Se adaugă drojdia și 300 g de făină. Apoi se adaugă și restul de făină și în 10 minute se frământă un aluat neted. Se așază într-un bol, se acoperă și se lasă la dospit 45 de minute.

3 Se încinge cuptorul la 180°C, la modul de încălzire superior și inferior. Aluatul se frământă din nou, după care se divizează în 10 bucăți care se rotunjesc pe rând. Se așază într-o tavă acoperită cu hârtie de copt, păstrând între ele o distanță corespunzătoare. Se acoperă cu un prosop de bucătărie și se lasă la dospit încă 5 minute.

4 Bilele de aluat se aplatizează ușor. Se ung chiflele cu gălbenușurile de ou frecate cu 4 linguri de apă. Se presară cu semințe de susan, se introduc în cuptor și se coc 20 de minute.





La măcelar și în pescărie să ne uităm bine în jur și să urmărim mirosurile, cu atenție. Se pot atinge cu mâna doar mărfurile suspecte depozitate deja în frigiderul nostru. Orice altceva ar contraveni normelor de igienă.

În cazul peștilor întregi să le inspectăm branhiile și ochii. Aceștia trebuie să fie bombați, ușor ieșiți în afară, transparenți, dar de culoare închisă. Branhiile trebuie să prezinte o culoare roșu-aprins și să fie lucioase. La vânzătorul de pește marfa trebuie să fie expusă pe gheață. Să avem grijă – ca și în cazul cărnii – să nu se întrerupă lanțul de răcire. Să așezăm marfa cumpărată în geantă frigorifică – și să o ducem acasă cât mai repede posibil.

Carnea langustinei trebuie să fie transparentă, iar celelalte părți ale ei de culoarea roz. Cu cât carnea este mai roșiatic-portocalie, cu atât este mai puțin proaspătă.

Controlul calității

Am făcut cunoștință deja cu unele ingrediente importante. Se pune întrebarea, oare cum să ne asigurăm că acestea sunt proaspete. De multe ori o simplă testare cu degetul ne poate oferi informații: trebuie doar să apăsăm marfa cu degetul mare. Gropița formată nu dispăre, ci rămâne vizibilă? Nu este un semn bun! În cazul cărnurilor și cârnaților suprafața cleioasă poate fi considerată un semn de alarmă. În mod fresc, în testarea calității ingredientelor, culoarea are rolul ei. Carnea de porc și de pasăre sunt de culoare roz-deschis, iar carnea de vită trebuie să fie de un roșu-intens. Carnea e cenușie sau verzuie? Nu stați pe gânduri, aruncați-o imediat!

Peștele miroase a mare, adică trebuie să aibă un miros care ne amintește puțin de apa mării și eventual de mirosul de algă. Mirosul înțepător de pește însă ne oferă certitudinea că marfa e învechită. Solzii trebuie să fie bine fixați în piele. Ca și în cazul cărnii, și în ce privește peștii, culoarea indică prospețimea. Să nu cumpărăm nicidecum un file care are o nuanță galben-maronie.





În cele din urmă, să discutăm puțin și despre legume. Ele sunt proaspete dacă au culori intense. Frunze palide, decolorate, morcovi care se pot îndoi ca și cauciucul? Nu așa arată o marfa proaspătă!

Prepararea

Am reușit să achiziționăm ingredientele necesare, ne-a cuprins și foamea. Prin urmare, haideți să ne apucăm de lucru! Cel mai bine este să pregătim din timp salata, inelele de ceapă, roșiile, adică tot ce se adaugă crud la hamburger. Se spală toate componentele și se curăță, se taie felii, rondele sau cuburi, după preferințe. Se prepară sau se pregătesc sosurile, pentru a fi la îndemână.

În cazul în care măcinăm acasă carnea, să alegem un disc pentru tocarea cu găuri mari sau un accesoriu corespunzător al robotului de bucătărie. Carnea tocată se condimentează, apoi se porționează pe hârtia de copt și se modelează chiftele rotunde, plate. Înainte de aceasta să desenăm conturul chiftelelor pe hârtia de copt. Conturul să fie puțin mai mare decât diametrul chiftelelor, deoarece carnea se mai strânge puțin în timpul prăjirii sau a preparării la grill. Chiftele perfecte se pot

modela cu presa pentru hamburgeri. Aceasta arată ca și o ștampilă mare, rotundă.

Metoda clasică de a prăji chiftelele de carne este prepararea la grill. Grătarul trebuie să fie suficient de fierbinte și uns cu ulei, de exemplu, cu ulei de floarea-soarelui, pentru a preveni aderarea cărnii. Chiftelele se așază pe grilajul grătarului și se prăjesc pe ambele părți circa 4 minute.

Desigur, chiftelele se pot prăji și în tigaie. În primul rând se pune puțină grăsime în tigaie. Și în acest caz este valabilă regula: carnea se așază în tigaie doar în momentul în care temperatura grăsimii este foarte mare, pentru ca porii ei să se închidă repede.

Chiftelele se pot prepara și la cuptor. Se așază pe grilajul acoperit cu hârtie de copt, și se alege funcția grill sau modul de încălzire superior și inferior, reglat la 180°C. Se obține un rezultat cu totul special în cazul în care prima dată chiftelele se prăjesc puțin într-o tigaie, după care se introduc în cuptor pentru 20 de minute.

