

HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos
Cozedura: 30 minutos



INVERNO



PREPARAÇÃO

- 1 Triture o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta.
- 2 Junte ao preparado anterior o alho e a cebola picados e envolva. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada), a salsa picada e, por fim, tempere com o sal e os cominhos, volte a mexer tudo muito bem, no final junte-lhe o ovo envolvendo toda a mistura até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 3 Com as suas mãos faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
- 4 Coloque os hambúrgues num tabuleiro forrado com papel vegetal, a 180°C durante 15 minutos. A meio da cozedura vire os hambúrgues.
- 5 Sirva os hambúrgues acompanhados de uma salada de agrião e beterraba cozida, cortada aos cubos.

INGREDIENTES

- 400g de grão-de-bico cozido
- 2 cenouras médias raladas ou cascas de cenoura
- 1 beterraba grande cozida
- 80g de sêmola de milho
- 1 cebola pequena
- 4 dentes alho
- 100g de agrião
- 1 c. sopa de salsa picada
- cominhos em pó q.b.
- ½ c. café de sal
- 1 ovo

Esta receita é uma boa forma de aproveitar grão cozido.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
278	16g	5g ●	1g ●	42g	4g ●	10g	1,4g ●

Por dose/pessoa (353g)