

# HAMBÚRGUER DE GRÃO E CENOURA



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



## PREPARAÇÃO

- 1 Triture grosseiramente o grão (pode usar o grão que tenha sobrado de um cozido) até ficar uma pasta, juntando-lhe o alho e a cebola picados. Adicione as cascas de cenoura (ou a cenoura ralada normal), depois a salsa picada e, por fim, retifique os temperos de sal e especiarias. Junte-lhe o ovo até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
- 2 Faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
- 3 Numa frigideira, com um fio de azeite, marque os hambúrgues durante 3 a 4 minutos de cada lado ou, em alternativa, coloque-os no forno a 180°C durante 15 minutos.
- 4 Sirva os hambúrgues acompanhados de uma salada de agrião da época e beterraba cozida, cortada aos cubos.

## INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido

200g de cascas de cenoura ou cenoura ralada

400g de beterraba cozida

80g de sêmola de milho

100g de cebola

30g de alho

10ml de azeite

100g de agrião

20g de salsa

1g de cominhos

2g de sal

1 ovo

Esta receita é uma boa forma de aproveitar grão cozido



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
294	16g	7g ●	1g ●	42g	4g ●	10g	1,4g ●

Por dose/pessoa (353g)