

Hambúrguer de Lentilha

Ingredientes

ou

200 gramas de lentilha cozida

ou

1 unidade de ovo de galinha [45 g]

ou

20 gramas de levedura Nutricional

ou

150 gramas de farinha de trigo

ou

1 unidade média de cebola picada em quadradinhos

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes

2

Misture todos os ingredientes até ficar em uma consistência que de para modelar. Se necessário adicione aos poucos um pouco mais de farinha de trigo e adicione os temperos que você mais gosta!

3

Molde em formato de hambúrguer e grelhe em uma frigideira anti aderente, sem óleo!