



"HAMBÚRGUERES DE LEGUMINOSAS"

Esta receita pode servir como base para outras receitas, substituindo a leguminosa, a beringela por outros legumes e os temperos a gosto. Fonte: Compassionate Cuisine

 45 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de lentilhas secas cruas
- 100 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 2 colheres de chá de azeite (4 g)
- 1/2 unidade de beringela crua (101 g)
- 15 unidades de noz, miolo (60 g)
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- 2 colheres de sopa de coentros ou salsa picada
- pitada de sal
- pitada de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar as lentilhas e colocar numa panela com água abundante.
- 2º Cozer as lentilhas durante cerca de 15 minutos, até ficarem cozidas, mas sem se desfazer.
- 3º Juntar o sal, deixe ferver mais um pouco e retire do lume.
- 4º Escorrer a água do cozimento.
- 5º Higienizar a cebola, o alho, a beringela e os coentros/salsa.
- 6º Picar a cebola, o alho e a beringela.
- 7º Numa frigideira saltear a cebola, alho e a beringela com um fio de azeite, durante 15 a 20 minutos.
- 8º A beringela deve ser bem salteada para retirar o excesso de humidade.
- 9º Num processador de alimentos, triturar as nozes juntamente com as especiarias.
- 10º Juntar os vegetais e as lentilhas, e triturar até obter a textura desejada (caso prefira alguma textura evite triturar demasiado).
- 11º Ajustar os temperos a gosto.
- 12º Formar cerca de 4 hambúrgueres.
- 13º Para cozinhar os hambúrgueres, aquecer uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, colocar o hambúrguer, deixar fritar cerca de 3 minutos de um lado, até estar dourado, virar cuidadosamente, e fritar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	19 %
H. CARBONO	15 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	12 g	12 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	215 mg	210 mg	9 %