



HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO (CÓPIA)

O hambúrguer de grão-de-bico é muito nutritivo, saboroso e crocante, inclusive pode ser preparado com farinha sem glúten. Você pode preparar em grandes quantidades, congelar e depois servir com refeições, saladas e lanches!

 30 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico cru [200 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 3/4 xícara de chá, picada de cebola, crua [120 g]
- 3 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua [9 g]
- 1/2 xícara de chá, picada de salsinha, crua [30 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 2 col sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, tomilho, seco [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/4 xícara de chá de farelo de aveia, cru [24 g] **ou** 1/4 de xícara de chá [40 g] de farinha de trigo integral **ou** 1/4 xícara de chá de farinha de arroz, integral [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o grão-de-bico cru em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8h.
- 2º Escorra, lave, coloque em uma panela de pressão e cubra com dois dedos de água. Cozinhe por cerca de 10 minutos depois que pegar pressão ou até os grãos estarem macios.
- 3º Escorra bem e coloque em um processador ou liquidificador potente. Use a tecla pulsar para triturar, mas deixe alguns pedacinhos. Coloque em uma vasilha e reserve.
- 4º Em uma panela, o azeite e refogue a cebola picada e o alho picado até ficarem levemente dourados. Coloque tudo na vasilha, juntamente os outros temperos [cebolinha e a salsinha picadas, orégano desidratado, suco de limão, páprica defumada ou picante, cominho]. Tempere com sal a gosto e misture bem.
- 5º Adicione farinha de aveia, de arroz ou de trigo até obter uma mistura modelável. Nessa receita usei cerca de 1/4 de xícara de farinha de aveia.
- 6º Modele hambúrgueres e coloque sobre uma assadeira antiaderente levemente untada. Regue os hambúrgueres com azeite e asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Vire os hambúrgueres e asse por mais 10 minutos ou até ficarem douradinhos.
- 7º Para fritar, leve os hambúrgueres modelados ao freezer por pelo menos meia hora, para firmarem. Frite em um fio de azeite até ficarem douradinhos dos dois lados, evitando mexer muito. Se quiser, coloque sobre papel toalha pra secar o excesso de óleo.
- 8º Dica: Pode ser feito na AirFryer. Sirva como preferir, ideal para um lanche com guacamole, alface, tomate, pepino e cebola ;-]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (72 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	39 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	21 %
SÓDIO	53 mg	38 mg	2 %