

Hambúrguer Caseiro

Uma ótima opção para consumir durante a semana, e nos lanches, receita prática e os hambúrgueres podem ser congelados.

🕒 Preparação 20 minutos 🕒 Total 40 minutos 12 porções

Ingredientes

ou	ou
1 xícara de farelo de aveia	Sal e pimenta do reino a gosto
ou	ou
1 xícara de chá de farinha de aveia (104 g)	cebola picada a gosto
ou	ou
Salsinha e cebolinha a gosto	cebola em pó a gosto
ou	ou
Orégano a gosto	1kg de músculo bovino moído
	ou
	1kg de patinho bovino moído

Método de preparo

1

Em uma vasilha grande, adicione a carne e em seguida os temperos. Mexa, até que eles sejam distribuídos por toda a carne;

2

Adicione a farinha de aveia, aos poucos, até a carne ficar em uma consistência boa para enrolar;

3

Enrole e amasse em formato de hambúrguer (aproximadamente 100g por hambúrguer);

4

Leve ao fogo em frigideira antiaderente, ao forno ou à air fryer até o hambúrguer ficar no ponto de sua preferência! (Caso esteja congelado, leve ao forno por 20 minutos a 240°C)