

Lanche Caseiro desconstruído (hambúrguer caseiro)

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 40 minutos 12 porções

Ingredientes

ou	ou
1 xícara de farelo de aveia	1kg de músculo bovino moído
ou	ou
1 xícara de chá de farinha de aveia (104 g)	1kg de patinho bovino moído
ou	ou
Salsinha e cebolinha a gosto	2 colheres de arroz cheias, picada de batata inglesa cozida (120 g)
ou	ou
Orégano a gosto	3 folhas médias de alface crespa crua (30 g)
ou	ou
Sal e pimenta do reino a gosto	3 fatias médias de tomate (45 g)
ou	ou
cebola picada a gosto	2 fatias médias de cebola crua (12 g)
ou	
cebola em pó a gosto	

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)

5

Cozinhe as batatas com casca cortadas em rodelas, cubos ou como desejar. Tempere a gosto e depois asse ou grelhe.

6

Lave o alface e tomate e corte. Corte também a cebola e tempere a gosto.

7

Sirva.

8

*se quiser pode adicionar 1 fatia de queijo em cima do hambúrguer.