Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

Hambúrguer de grão de bico

Ótima opção para incluir leguminosas na refeição

4 porções

Ingredientes

ou

1 xícara de chá de grão-de-bico, cozido, com temperos naturais (164 g)

ou

Sal, cozinha à gosto

ou

1 unidade pequena de cebola crua (30 g)

ou

1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)

ou

1 porção de cebolinha crua

ou

2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)

ou

Condimento, pimenta do reino à gosto

ou

1/2 xícara de aveia em flocos

Método de preparo

1

Deixe de molho o grão de bico da noite para o dia, lave bem e coloque para cozinhar em panela de pressão. Conte +/- 20 minutos assim que a panela começar a “chiar”. Desligue, espere sair a pressão e escorra a água. *Obs: uma caneca dele cru rende 2 e ½ cozido mais ou menos)*

2

Bata no processador ou liquidificador o grão de bico, sal, a cebola e o açafrão. Coloque em uma tigela e junte a cenoura, cebolinha , pimenta misture bem. Coloque então a aveia e mexa novamente.

3

Leve a geladeira por 20 minutos. Unte as mãos com azeite e modele o hambúrguer (tamanho desejado, está receita rende 4 porções pequenas).

4

Separe os hambúrgueres e leve ao congelador por 30 minutos. Podem ser separados em uma forma, ou separados por um papel filme ou papel manteiga.

5

Depois em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, doure os dois lados do hambúrguer.