

Hambúrguer de Grão de Bico

Sem alimentos de origem animal, uma boa opção para os vegetarianos e veganos

🕒 Preparação 1 hora 🕒 Total 1 hora 6 unidades

Ingredientes

ou

250 gramas de grão de bico

ou

2 unidades médias de cenoura crua [240 g]

ou

1 lata de milho [200 g]

ou

1 unidade pequena de cebola [30 g]

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]

ou

1 dente de alho, cru [3 g]

Método de preparo

1
Deixe o grão de bico de molho por 12h trocando a água no mínimo uma vez

2
Cozinhe até os grãos ficarem macios e escorra a água dos grãos

3
Bata em processador ou liquidificador

4
Adicione na junto ao grão de bico, a cebola, a aveia, o alho e temperos a gosto (sal, pimenta, cúrcuma, coentro, etc) e bata novamente

5
Adicione a cenoura e o milho e bata pouco para que sobrem pedaços pequenos de cenoura e milho.

6
Retire a massa da processadora. Faça bolinhas. Achate as bolinhas no formato de hambúrguer

7
Em uma panela quente untada com óleo ou azeite, coloque o hambúrguer e deixe até que doure dos dois lados

8
Sirva quente