



HAMBÚRGUER DE LENTILHAS (FILIPA GOMES)

6 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de lentilhas secas cruas
- 100 gramas de cogumelos crus
- 80 gramas de flocos de aveia
- 30 gramas de noz crua
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru [116 g] ou 1/2 unidade de beringela crua [101 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 10 gramas de molho inglês
- 2 gramas de tomilho
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por demolhar as lentilhas por, pelo menos, 30 minutos. Descartar a água da demolha e cozê-las numa nova água. Temperar com um pouco de sal, juntar o tomilho e a folha de louro e deixar cozinhar por 15 a 20 minutos.
- 2º Escorrer bem, passar por água fria e reservar; Enquanto isso, picar a cebola e os cogumelos e levar ao lume com o azeite. Picar a beringela e o alho e juntar ao restante.
- 3º Num processador coloque 1/2 chávena de nozes e 1/2 chávena de flocos de aveia. Triture tudo até ter uma areia grossa e reservar;
- 4º Com todos os elementos prontos, triture metade das lentilhas com a beringela, a cebola, o alho, os cogumelos (sem o louro), triture até incorporar;
- 5º Deitar a mistura na taça das nozes e flocos de aveia, acrescentar a outra metade de lentilhas e envolver bem. Temperar com o molho inglês;
- 6º Aquecer uma frigideira anti-aderente e colocar os hambúrgueres cerca de 5-7 minutos cada lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (97 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 203 kcal | 196 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 10 g | 19 % |
| H. CARBONO | 23 g | 22 g | 9 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 7 g | 7 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 6 g | 5 g | 21 % |
| SÓDIO | 351 mg | 340 mg | 14 % |