

**HAMBÚRGUER DE LENTILHAS (FILIPA GOMES)** 6 porções**INGREDIENTS**

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

COOKING METHOD

- 1º Começar por demolhar as lentilhas por, pelo menos, 30 minutos. Descartar a água da demolha e cozê-las numa nova água. Temperar comum 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), triturar 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [97 g]	% DRI
ENERGY	203 kcal	196 kcal	10 %
PROTEIN	10 g	10 g	19 %
CARBOHYDRATE	23 g	22 g	9 %
SUGARS	2 g	2 g	2 %
FAT	7 g	7 g	10 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	5 %
FIBER	6 g	5 g	21 %
SODIUM	351 mg	340 mg	14 %