



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 %