HAMBÚRGUER DE LENTILHA

INGREDIENTES

1/2 xícara de lentilha

3 xícaras de água

1/2 cebola ou a gosto

1 dente de alho ou a gosto

farelo de aveia quanto baste

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque as 3 xícaras de água para ferver

Quando estiver fervendo, coloque a lentilha (não é necessário deixar de molho, nem usar panela de pressão)

Deixe cozinhar em fogo alto e com a panela tampada, abrindo no meio do cozimento para verificar se secou a água

Refogue a cebola e o alho e misture a lentilha (depois de cozida, tendo retirado completamente a água)

Coloque no liquidificador e bata com um pouco de água, até atingir a consistência de pasta

Coloque

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12747-hamburguer-de-lentilha.html