HAMBURGER DE QUINOA VEGETARIANO

INGREDIENTES

1 abobrinha pequena ralada

1 cenoura pequena ralada

2 batas baroas

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 cebola média ralada

1 xícara de Aveia

1/2 xícara de salsinha

sal

pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa nas duas xícaras de água até ficar al dente (20 minutos)

Escorra a água da quinoa e reserve

Cozinhe as duas batatas baroas até ficarem bem macias (8 minutos na pressão ou 20 minutos fora da pressão)

Refogue a cebola, a abobrinha e a cenoura por 4 minutos em uma colher de azeite mexendo o tempo todo

Misture a quinoa com o refogado, as baroas e a aveia.

Coloque a aveia e misture até dar ponto de pegar co as mãos, caso necessário adicione mais aveia que apenas uma xícara

Com a mão ou usando uma forma crie os hamburgeres e os reserve

Coloquei os hamburgeres para assar por 20 minutos em forno ou Air Fryer virando na metade do tempo

Após assado passar na frigeira com um fio de azeite para criar uma casca crocante

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13395-hamburger-de-quinoa-vegetariano.html