

HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

800 g de grão-de-bico
100g de aveia em flocos
1 cebola
1 pitada de cúrcuma
50 mg de sal

MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico de molho durante 8 a 12 horas.

Escorra o grão-de-bico.

Cozinhar na pressão por 30 minutos.

Se preferir, escorra novamente e transfira para uma tigela com água gelada, para facilitar a retirada das cascas.

Em uma panela, refogue a cebola picada no azeite, até dourar.

Acrescente o grão de bico e deixe fritar por alguns instantes.

Acrescente a cúrcuma e o sal

Triture o grão de bico com um mixer.

Acrescente temperos à gosto e espere esfriar

Acrescente a aveia até dar o ponto.

Prepare os hambúrgueres utilizando forma própria.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13590-hamburguer-de-grao-de-bico.html>