HAMBÚRGUER VEGANO DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de grão-de-bico.

2 xícaras (chá) de carne de soja moída.

1 cebola grande picada.

4 dentes de alho picados.

1 pimenta de cheiro.

1/2 pimentão.

1/2 xícara (chá) de farinha de rosca.

pimenta caiena, pimenta preta, cominho e sal rosa a gosto.

azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão-de-bico e a carne de soja de acordo com a embalagem.

Em uma panela adicione a metade da cebola e do alho, refogue no azeite e reserve.

Em uma outra panela adicione o restante da cebola e do alho, com a pimenta de cheiro e refogue com o azeite.

Acrescente a carne de soja, sal, cominho e pimenta preta, reserve.

Em um processador, adicione o grão-de-bico, azeite, sal e pimenta caiena.

No mesmo processador acrescente o alho e a cebola já refogados.

Em uma tigela adicione o grão-de-bico processado, a carne de soja e a farinha de rosca e modele.

Leve ao fogo em uma frigideira com azeite e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13756-hamburguer-vegano-de-grao-de-bico-2.html