HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico

1/2 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de suco de limão

1/4 de xícara de farinha de trigo

cheiro verde a gosto

orégano a gosto

cominho a gosto

páprica doce a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o grão-de-bico de molho por 8 horas

Em uma panela de pressão, cozinhe por 10 minutos após pegar pressão

Escorra a água que sobrou e passe o grão-de-bico por um processador ou liquidificador (na função pulsar) até obter uma massinha

Coloque essa massinha em uma vasilha e reserve

Em uma panela aqueça o azeite de oliva e doure a cebola e o alho

Acrescente o alho e a cebola na massa do grão-de-bico juntamente com os temperos, o suco do limão, o sal e a farinha

Misture até obter uma massa modelável e modele seus hambúrgueres

Caso não esteja modelável ainda, acrescente um pouco mais de farinha, mas com cuidado para não secar a massa

Para conservar, você pode congelar os hambúrgueres

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13777-hamburguer-de-grao-de-bico-vegano.html