HAMBURGER DE LENTILHA COM NOZES (VEGETARIANO)

INGREDIENTES

MOLHO DE COENTRO COM IOGURTE:

Molho de Coentro com Iogurte:3/4 de xícara de iogurte grego sem sabor

2 colheres (sopa) de coentro fresco picado

1 colher de (sopa) de suco de limão fresco

Uma pitada de azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino a gosto

VARIAÇÃO: adicione pepino ralado ao molho

MODO DE PREPARO

Em um processador de alimentos, junte as nozes, o farelo de aveia, as semente de linhaça, a levedura nutricional, o alho, a cebola, o cominho (ou temperos), as sementes de coentro, os flocos da pimenta, a páprica, sal e pimenta-do-reino a gosto e bata até ficar bem fininho.

Adicione as lentilhas, uma colher (sopa) de azeite e o molho de soja e pulse até ficar picado (obs: as lentilhas devem ficar inteiras). Acerte o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

Em uma vasilha grande, bata o ovo e adicione a mistura acima aos poucos para misturar bem.

Divida em 4 partes iguais para fazer os hambúrgueres.

Primeiro, faça uma bola com cada parte e depois achate com a palma da mão até chegar em 2 centímetros de espessura de cada rodela de hambúrguer.

Aqueça o forno a 180º e em um refratário não aderente ou de vidro, adicione as rodelas de hambúrgueres jogue um pouquinho de azeite por cima e asse até ficarem crocantes e douradas, aproximadamente 30 minutos.

Se usar uma assadeira, adicione uma folha de papel manteiga untada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13946-hamburger-de-lentilha-com-nozes-vegetariano.html