

HAMBÚRGUER DE LENTILHA (VEGETARIANO)

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de lentilha cozida e drenada

1/2 xícara (chá) de farinha de milho em flocos

3/4 xícara (chá) de farinha de trigo (ou mais, se necessário para dar liga na massa)

1/2 cebola média picada em cubinhos

1/2 xícara (chá) de cheiro-verde

1 dente de alho amassado

4 colheres (sopa) de azeite de oliva (extra virgem é melhor, mas pode usar o que estiver mais fácil e viável)

óleo pra untar a frigideira

sal a gosto

curry a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a lentilha para cozinhar juntamente com o curry e uma pitada de sal.

Em seguida, escorra toda a água e reserve.

Em um recipiente, junte todos os outros ingredientes enquanto a lentilha esfria e coloque mais uma pitada de sal.

Adicione a lentilha e sove a massa.

Em uma superfície lisa, coloque a massa e use um rolo de pão (ou um copo mesmo) para abrir a massa de forma que fique com 2 ou 3 cm de altura.

Com um copo, corte a massa em formas redondas para ficar com um formato semelhante a um hambúrguer.

Em seguida, frite e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14075-hamburguer-de-lentilha-vegetariano.html>