

BURGUER VEGANO DE LENTILHA

INGREDIENTES

1 kg de lentilha

500 g de aveia

3 colheres de óleo vegetal de sua preferência (para massa, usamos o gergilim)

5 cabeças de alho

Louro a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Caso consiga, deixe a lentilha germinar de um dia para o outro, pois além de facilitar o cozimento, elas ficam mais digeríveis e saborosas.

Deixe de molho na água potável, adicionando sempre que o grão absorver e inchar.

Cozinhe a lentilha com sal e louro, escorra a água e deixe esfriar.

Em um recipiente grande, adicione o óleo, a lentilha e outros temperos, se desejar (já testei e combina açafrão, curry e feno grego).

Adicione o alho e as cebolas cortados bem miúdas.

Vá adicionando a aveia até que a massa fique uniforme e não grude na mão.

Em uma assadeira untada, faça as bolinhas e exprema para ficar no formato de hambúrguer.

Asse até que esteja dourado de cada lado.

Para um hambúrguer bem sequinho, deixe mais tempo ou use o dourador do forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16141-burguer-vegano-de-lentilha.html>