

HAMBÚRGUER DE QUINOA DA DANI

INGREDIENTES

1 xícara de quinoa
1 dente de alho
sal a gosto
1 cenoura ralada
1 abobrinha ralada
4 colheres (sopa) de trigo integral

MODO DE PREPARO

Lave a quinoa em água corrente e reserve.

Numa panela, coloque 2,5 xícaras de água para ferver.

Em outra panela, refogue o alho ralado com um fio de azeite e sal a gosto.

Acrescente a quinoa nesse refogado e mexa até perceber que toda quinoa foi embebida no azeite/alho.

Sem desligar o fogo, acrescente a água fervendo, deixe o fogo baixo e tampe a panela.

Quando a água secar, a quinoa está pronta.

Deixe esfriando enquanto você rala a cenoura e a abobrinha.

Em um recipiente coloque a quinoa já fria, o trigo integral e a cenoura.

Retire o excesso de água da abobrinha, reserve esta água.

Acrescente a abobrinha à mistura de quinoa.

Mexa tudo até dar liga.

Caso não dê, acrescente um pouco mais de trigo e se precisar um pouco da água da abobrinha.

Molde no formato de hambúrguer.

Opções para finalizar: frite em frigideira com manteiga até dourar ou asse no forno até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17658-hamburguer-de-quinoa-da-dani.html>