

HAMBÚRGUER FIT BOVINO

INGREDIENTES

600 g de carne moída magra
1 cebola roxa média
1 dente de alho grande
1 ovo
1 colher (sopa) de chia
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino
1/2 colher (sopa) de alecrim
cheiro-verde a gosto (coentro, salsinha e cebolinha)
1 colher (sopa) de orégano
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o alho e a cebola bem picadinha.

Coloque tudo em uma vasilha e misture bem.

Depois acrescente o ovo pra dar liga.

Molde os hambúrgueres do tamanho desejado.

Com 600 g fiz 6 unidades.

Use um pouco de azeite para ajudar a moldar.

Coloque em plástico filme e leve à geladeira para depois congelar.

Assado ou grelhado, você escolhe.

Eu usei frigideira antiaderente com fio de azeite por 90 s a 120 segundos, cada lado pra não perder a suculência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19856-hamburguer-fit-bovino.html>