

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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