HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 brócolis americano

1 cebola pequena ralada

1 xícara (chá) de farinha de aveia (ou da sua preferencia)

sal, orégano, pimenta-do-reino a gosto e a seu critério de escolha

MODO DE PREPARO

Lave e corte o brócolis

Quando a água estiver fervendo, coloque o brócolis já cortado por apenas 5 minutos

Apos 5 minutos, retire o brócolis com uma escumadeira e coloque direto na água gelada para não ficar amarelo

Rerire o brócolis com uma escumadeira escorrendo totalmente

Depois de triturar coloque numa vasilha

Misture bem

A consistência e uma massa que nao quebre/desmanche na mao na hora de modelar

Molde os hamburgueres, coloque um fio se azeite na frigideira e frite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2141-hamburguer-de-brocolis.html