

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO-FRADINHO VEGANO

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão-fradinho cozido

1/4 xícara de água quente

1 colher rasa de páprica picante

sal a gosto

2 colheres de óleo de soja ou azeite de oliva

1 cebola

3 dentes de alho

6 colheres de farinha de milho

farinha de rosca para untar

MODO DE PREPARO

Amasse bem o feijão-fradinho cozido, juntando a água para ajudar a amassar.

Caso o feijão esteja recém cozido, use a água conforme necessidade, pois ele já estará úmido.

Tempere com sal a seu gosto e adicione a páprica, misture bem.

Depois coloque o óleo de soja (a massa ficara mais homogênea).

Corte a cebola e o alho em pedaços bem pequenos e adicione à massa (se preferir pode passar a cebola na frigideira).

Vá colocando as colheres de farinha de milho, de uma a uma e vá misturando com as mãos mesmo.

A massa fica um pouco úmida mesmo, então, se não houver necessidade, não utilize todas as 6 colheres de farinha de milho.

Molde-os com as mãos e unte com a farinha de rosca.

Para fritar, deixe de 3 a 4 minutos de cada lado e está pronto.

Tome cuidado com o manuseio na hora de fritar.

Você pode fazer e congelar também.

Depois é só ir direto para a frigideira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/26118-hamburguer-de-feijao-fradinho-vegano.html>