HAMBURGUER VEGETARIANO DO RAFAEL

INGREDIENTES

HAMBÚRGUER:

Hambúrguer:1 xícara de grão-de-bico cozido e escorrido

2 colheres (sopa) de azeite

1 cenoura crua ralada no ralo fino

1/3 cebola picada

1 colheres (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 colheres (sopa) de farinha de rosca

Sal, pimenta-do-reino e cominho

CEBOLA CROCANTE:

Cebola crocante:1/2 cebola cortada em lua

2 colheres (sopa) de farinha trigo

azeite para fritar

azeite, pimenta e orégano a gosto

MONTAGEM DO HAMBÚRGUER:

Montagem do hambúrguer:2 pães de hambúrguer

2 folhas de alface Americana

4 rodelas de carpaccio de Abacaxi (cortar o mais fino possível)

100 g de queijo brie

1 pouco de molho barbecue (da marca Heinz, que é bom) ou teriyaki (da marca Sakura, que é bom)

MODO DE PREPARO

HAMBÚRGUER:

Hambúrguer:Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha, e a aveia.

Tempere com sal, pimenta, cominho e reserve.

Amasse o grão-de-bico com garfo ou use o processador até formar uma pasta grossa. Junte os demais ingredientes e misture manualmente.

Adicione a farinha de rosca até dar liga e mexa mais. Divida a massa e modele os hambúrgueres. Leve a geladeira

por 1 hora, no mínimo.

Asse em grelha ou no forno ou numa frigideira de teflon.

Deixe o grão de bico de molho 12 horas.

CEBOLA:

Cebola:Tempere a cebola com o orégano, pimenta e o azeite.

Coloque o azeite na frigideira até começara ferver.

Passe a cebola na farinha e coloque na frigideira até dourar.

Retire e coloque numa bandeja com papel absorvente para secar.

MONTAGEM DO HAMBÚRGUER:

Montagem do hambúrguer:Coloque o pão, 1 fatia carpaccio, 1 hambúrguer, 1 fatia carpaccio e a cebola crocante.

Em seguida, coloque o molho teriyaki (ou barbecue) sobre a cebola e, por fim, o queijo brie.

Leve ao forno apenas até derreter o queijo (ou ao micro-ondas).

Polvilhe um pouco de orégano sobre o queijo e finalize colocando a outra metade do pão.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26527-hamburguer-vegetariano-do-rafael.html