

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

250 g de grão de bico cozido
1 cenoura ralada
3 colheres (sopa) de cebolinha verde
3 colheres (sopa) de tempero verde
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de raspas de limão
pimenta-calabresa a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o grão de bico em uma tigela, cubra com água e deixe de molho por 6 horas.

Cozinhe na pressão por, aproximadamente, 30 minutos.

Bata bem o grão de bico cozido no liquidificador ou processador.

Adicione a cenoura ralada, tempero verde e cebolinha verde.

Coloque a mistura em uma tigela, acrescente o sal, raspas de limão e a pimenta.

Misture bem com as mãos, amassando a massa.

Divida a massa em quatro partes e molde os hambúrgueres.

Levar a geladeira por 20 minutos.

Unte uma frigideira com azeite de oliva e grelhe os hambúrgueres por, aproximadamente, 8 minutos cada lado, em fogo médio.

Servir o hambúrguer de grão de bico com batatas doce tipo chips, cenoura e pepino japonês cortados em tiras.

Para beber, uma boa cerveja artesanal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28362-hamburguer-de-grao-de-bico-2.html>