

HAMBÚGUER VEGETARIANO

INGREDIENTES

200 g de lentilha
200 g de cuscuz marroquino
400 ml de água
160 g de tomate seco
10 g de salsa
325 g de queijo prato
140 g de ovos ou 3 unidades
100 g de farinha de trigo
sal a gosto
pimenta a gosto
cominho a gosto
45 ml de azeite

MODO DE PREPARO

Colocar a lentilha em uma panela com água, levar ao fogo até ferver e em seguida cozinhar por 10 minutos.

Colocar o cuscuz em um recipiente e adicionar água até cobrir e deixar hidratar.

Colocar os tomates de molho em água quente.

Lavar bem a salsa, secar bem e picar.

Cortar o queijo em cubos pequenos.

Escorrer o tomate, secar com papel toalha e cortar em cubinhos.

Escorrer a lentilha e o cuscuz e colocar em um recipiente.

Adicionar a salsa, o queijo e o tomate.

Misturar bem os ovos e a farinha.

Temperar a massa com sal, pimenta e cominho.

Colocar em uma assadeira untada com azeite.

Levar para assar em forno preaquecido até que estejam dourados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29445-hambuguer-vegetariano.html>