

HAMBÚRGUER DE AVEIA VEGANO

INGREDIENTES

12 colheres de sopa rasas de aveia

4 colheres de sopa de farinha ou semente de linhaça

2/3 de copo d'água

Molho de soja (shoyu) a gosto

Sal a gosto

Orégano a gosto

Gordura vegetal ou azeite para untar

MODO DE PREPARO

Junte a farinha ou semente de linhaça à áagua e deixa descansar por aproximadamente quinze minutos

Junte todos os ingredientes com as mãos, numa vasilha (com exceção do gordura vegetal ou azeite).

Coloque a gordura vegetal ou azeite numa frigideira e espere alcançar uma temperatura significativamente quente.

Faça bolinhas pouco menores que um punho fechado com a massa preparada anteriormente e achate com as palmas da mãos com o intuito de adquirirem o formato de um disco, em seguida colocando para fritar na frigideira já aquecida.

Frite por aproximadamente um minuto de cada lado, ou até os discos adquirirem uma cor ligeiramente dourada, e deixe descansar num recipiente forrado com papel toalha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50292-hamburguer-de-aveia-vegano.html>