

# HAMBURGUER VEGETARIANO DE COGUMELOS E QUINOA

## INGREDIENTES

1 xícara de quinoa cozida  
250 g de cogumelos paris  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 colher (sopa) de humus (opcional)  
4 colheres (sopa) de farinha  
1 colher de linhaça  
um punhado de amêndoas picadas  
1 colher (sopa) de shoyu  
Ervas a gosto (salsinha, cebolinha, coentro, tomilho)  
Sal e pimenta a gosto  
iogurte natural  
Azeite

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa sem sal  
Refogue a cebola e o alho também picados, adicione os cogumelos em seguida, adicione um pouco de sal  
Em uma tigela coloque a quinoa, os cogumelos, o humus, a linhaça, o shoyu, as ervas picadas e as amêndoas picadas  
Adicione a farinha colher por colher e misture até formar uma consistência apropriada para fazer hamburguinhos  
Frite em meia colher de azeite, lembrando de virar, até que os dois lados estejam igualmente dourados  
Sirva acompanhado de iogurte natural  
Acompanha bem salada verde

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/6849-hamburguer-vegetariano-de-cogumelos-e-quinoa.html>