



HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO



Vegetariano



36 MIN



FÁCIL



4 PESSOAS



YAMMI 2

Ingredientes

- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 60 g de cogumelos frescos
- 25 g de azeite
- 1 pitada de cominhos moídos
- 1 c. de sopa de coentros moídos
- 1 frasco de grão-de-bico (520 g)
- Algumas gotas de sumo de limão
- Raspa de ½ limão (opcional)
- 1 pitada de pimenta de caiena
- Sal a gosto
- 50 g de pão ralado
- Azeite para fritar

Preparação

- 1º** Introduza no copo a cebola cortada aos pedaços, os dentes de alho e os cogumelos cortados ao meio e pressione a Função Triturar . Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e volte a carregar na Função Triturar .
- 2º** Acrescente o azeite, os cominhos e os coentros moídos. Refogue durante 5 minutos, a 120°C na velocidade 2.
- 3º** Junte o grão-de-bico cozido, bem escorrido, umas gotas de sumo de limão e a raspa (se for do seu agrado), a pimenta de caiena, sal a gosto (tendo em consideração que o grão-de-bico em lata já tem sal) e o pão ralado. Programe 10 segundos na velocidade 5.
- 4º** Envolve o preparado com a espátula e programe mais 10 segundos na velocidade 5, ajudando a misturar o preparado com a espátula, através do orifício da tampa.
- 5º** Verifique se o preparado está bem triturado e, se necessário, volte a programar 10 segundos na velocidade 5. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
- 6º** Divida a massa em 5 porções iguais e molde os hambúrgueres.
- 7º** Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres dos dois lados até ficarem com uma crosta dourada (frite dois a dois para evitar que se desfaçam).

Nota: Pode substituir as especiarias da receita por outras da sua preferência.

Dica: Divida o preparado em mais porções e faça mini-hambúrgueres, ideais para as crianças ou para petiscar! Acompanhe com uma salada de rúcula e um molho de iogurte grego, sal, pimenta e coentros picados.