



HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO XL



Vegetariano



36 MIN



FÁCIL



68 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 240 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 100 g de cogumelos paris
- 40 g de azeite
- 1 pitada de cominhos moídos
- 1 c. de sopa (cheia) de coentros moídos
- 840 g de grão-de-bico cozido (bem escorrido)
- Algumas gotas de sumo de limão
- Raspa de 1/2 limão (opcional)
- 1 pitada de pimenta de caiena
- Sal a gosto
- 80 g de pão ralado
- Azeite para fritar

Preparação

- 1º** Introduza na panela a cebola 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 da panela 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 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 20 segundos na velocidade 5 e, inserindo a espátula pelo orifício da tampa, vá ajudando a envolver os ingredientes.
- 4º** Retire a tampa, envolva o preparado com a espátula e programe mais 20 segundos na velocidade 5. Verifique se o preparado está bem triturado e, se necessário, volte a programar 10 segundos na velocidade 5.
- 5º** Leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- 6º** Divida a massa em 8 porções iguais e molde os hambúrgueres. 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).