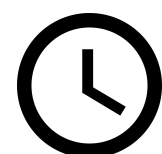


- ☒ vegano
- ☐ gluten free
- ☐ sugar free
- ☐

tempo de preparo

- ☒ ≅ 30 minutos
- ☐ ≅ 1 hora
- ☐ 2 horas ou mais



Tempo de preparo  
**30 min**

## Ingredientes

1 xícara (chá) de lentilha crua  
4 xícaras (chá) de água  
1 dente de alho grande picado  
1/2 xícara (chá) de cebola picada  
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher de sal (de preferência o Rosa) ou a gosto  
cominho a gosto  
cerca de 1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz integral  
1/2 xícara de farelo de aveia

## HAMBÚRGUER VEGETARIANO DE LENTILHA

Cozinhe a lentilha.

Coloque a lentilha, juntamente com 4 xícaras de água na panela de pressão e deixe cozinhando em fogo médio até pegar pressão.

Em seguida, abaixe o fogo e deixe cozinhando por mais 15 minutos.

Escorra e coloque em uma vasilha.

Adicione o alho, a cebola, o cheiro verde, o azeite, o sal, tempere com cominho a gosto e misture.

Acrescente o farelo de aveia e a farinha de arroz integral aos poucos, até dar o ponto de modelar.

Divida a massa em 5 partes iguais e passe um fio de óleo nas mãos.

Modele os hambúrgueres com cerca de 1,5 cm de espessura.

Coloque os hambúrgueres em uma forma untada ou com papel manteiga e leve ao freezer por 1 hora.

Retire com cuidado, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, e vire quando estiver bem douradinho.

Ou asse cerca de 40 minutos em 180° C, mas vá observando até ele ficar douradinho. Está pronto.



9.123



3.246