

DICAS DA CHOBRITA

500 G Lentilha
200 G Farinha de Rosca
50 ml Molho Shoyu
2 Beterrabas Médias Ralada
1 Cebola Ralada
2 Colheres de Sopa de Fumaça em Pó
1/2 Colher Chá de Pimenta Calabresa
2 Colheres Sopa de Sal

Coloque para cozinhar em panela de pressão por 15 min a lentilha com sal e a pimenta.

Deixe esfriar e bata no processador, junte numa bacia as lentilhas, cebola, Farinha de Rosca, beterraba, Molho Shoyu e a Fumaça em Pó.

Amasse bem todos os ingredientes. espalhe num tabuleiro grande a massa numa altura de 1 cm, corte com o cortador de hambúrguer de 9cm de diâmetro.

Passe na Farinha de Rosca.

Coloque para assar no Grill Oriental Guassu com 600ml de Água, deixe aquecer por 10min, coloque os hambúrgueres afastados, vire após assado ,ou pode ser congelado.

RENDE 24 HAMBÚRGUERES DE 9CM DIÂMETRO.

