



Programa Zero
Desperdício EPRIN



HAMBÚRGUERES DE GRÃO E CENOURA

A versatilidade das leguminosas



4 pessoas

RECEITA RETIRADA DE: WWW.PRATOCERTO.PT

INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido
2 cenouras médias raladas
com casca
80g de sêmola de milho
1 cebola pequena
4 dentes de alho
2 c. sobremesa de azeite
1 c. sopa de salsa picada
cominhos em pó q.b.
1/2 c. café de sal
1 ovo

PREPARAÇÃO

1. Triture o grão (que tenha sobrado) até ficar uma pasta.
2. Junte a esta pasta o alho e a cebola picados e envolva. Adicione a cenoura ralada, a salsa picada e, por fim, tempere com o sal e as especiarias, volte a mexer tudo muito bem, no final junte-lhe o ovo envolvendo toda a mistura até criar uma pasta homogênea. Deixe repousar no frio durante 30 minutos.
3. Com as suas mãos faça 4 bolas e achate-as para o formato do hambúrguer. Depois, passe-os por sêmola de milho.
4. Coloque-os no forno com um tabuleiro forrado com papel vegetal, a 180°C durante 15 minutos. A meio da cozedura vire os hambúrgueres.

DICAS ZERO DESPERDÍCIO

Utilize as sobras de grão-de-bico cozido para criar estes deliciosos hambúrgueres. O líquido de cozedura pode ser utilizado em substituição das claras ou na preparação de sopas.

