

HAMBÚRGUERES DE GRÃO E CARIL



INGREDIENTES

- 1 LATA GRANDE DE GRÃO DE BICO COZIDO (520G ESCORRIDO)
- 35G DE FLOCOS DE AVEIA FINOS
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 CL.CHÁ DE CARIL
- 1 CL.CHÁ DE SUMO DE LIMÃO
- 2 CL.SOPA DE AZEITE
- SALSA QB

CONFEÇÃO

1. Lâmina de amassar/triturar:

2. Colocar os flocos de aveia e seleccionar pulse durante 35segundos.

3. Adicionar o grão escorrido e os restantes ingredientes. Colocar salsa qb grosseiramente cortada - seleccionar vel.7, 1 minuto.

4. Formar hambúrgueres numa forma própria (ou calcar com as mãos) e embrulhar em película aderente.

5. Levar ao congelador pelo menos 20 minutos antes de fazer, ou congelar para fazer depois.

6. Numa frigideira anti-aderente colocar um pouco de azeite e fazer os hambúrgueres, virando cuidadosamente para não se desfazerem.

7. Servir com arroz/salada ou em pão de hambúrguer.
