

# HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO E CARIL



## INGREDIENTES

- 25 G DE AVEIA EM FLOCOS
- 520 DE GRÃO DE BICO COZIDO (OU UMA LATA GRANDE)
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
- 2 A 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 2 COLHERES DE SOPA DE SALSA PICADA

## CONFEÇÃO

1. Se necessário fazer a farinha de aveia: coloque o acessório de amassar/triturar. Coloque 200g de flocos de aveia. Ponha o cesto de cozer a vapor dentro da taça. Programe pulse 1 minuto. Depois programe vel. 12 durante 2 minutos.
2. Junte o grão, alho, e os outros temperos. Triture novamente em vel. 12 durante 2 minutos, parando de vez em quando para retirar das paredes a mistura, até a mistura ficar homogénea.
3. Para cozinhar os hambúrgueres, aqueça numa frigideira antiaderente um fio de azeite e coloque os hambúrgueres, deixe fritar cerca de 3 minutos de um lado, e depois vire cuidadosamente, e frite do outro lado.
4. Receita adaptada de <http://compassionatecuisineblog.com/2013/02/18/hamburgueres-de-grao-de-bico-e-caril-curry-chickpea-burgers/#more-2645>