

HAMBÚRGUERES DE QUINOA E FEIJÃO PRETO



INGREDIENTES

- 60G QUINOA
- 1 LATA DE 420G DE FEIJÃO PRETO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 CHALOTA OU 1 CEBOLA PEQUENA
- 60G FARINHA DE AVEIA
- 1 OVO
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- SAL
- COMINHOS
- PIMENTÃO DOCE
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Lavar a quinoa e colocar na taça com acessório misturador e juntar o dobro de água e sal e programar para 100°C, velocidade 1, por 15 minutos
2. Retirar a quinoa
3. Colocar a lâmina trituradora e adicionar o feijão preto escorrido, o alho, a cebola, o ovo, a farinha de aveia, o azeite e os temperos
4. Usar a função pulse durante intervalos de 1 minuto e ir raspando as laterais até estar tudo triturado
5. Juntar a quinoa e misturar com a espátula
6. Num grelhador ou frigideira anti-aderente untado com azeite, deitar colheradas da massa e espalmar para que fiquem com a forma de hambúrguer, deixando dourar de ambos os lados
7. Colocar dentro de um pão de hambúrguer juntamente com queijo, legumes ou molhos a gosto