

HAMBÚRGUER DE LENTILHAS VERMELHAS COM ABACATAISE



CONFEÇÃO

1. Hamburgers:

2. No robot com a lâmina de triturar, colocar um fio de azeite, cebola e alho e triturar vel. 7, 5 segundos. Saltear 3 min., 100°C, vel.3.

3. Adicionar a cenoura, a salsa e aveia e triturar 5 seg., vel 7.

4. Adicionar as lentilhas, o ovo e temperar com sal e pimenta, misturar 15 seg., vel. 6.

5. Formar os hamburgers numa superfície limpa. Se necessário usar mais aveia para moldar (eu gosto de os deixar mais húmidos).

6. Saltear os hamburgers num pouco de azeite e terminar de os cozinhar no forno aprox. 10 min. a 180°C.

8. Para preparar a abacataise:

9. Retirar a polpa do abacate e triturar muito bem com os restantes ingredientes.

INGREDIENTES

- HAMBURGERS:
- 1/2 CHÁVENA DE LENTILHAS VERMELHAS COZIDAS E ESCORRIDAS
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 CENOURA
- 1 PUNHADO DE SALSA
- SAL E PIMENTA Q.B.
- 1 OVO
- 50 G FLOCOS DE AVEIA
- AZEITE
- PARA PREPARAR A ABACATAISE:
- 1 ABACATE
- SUMO DE 1 LIMA (OU 1/2 LIMÃO, 1/2 LARANJA)
- SAL E PIMENTA Q.B.