Vegetarianas

HAMBÚRGUER DE BETERRABA E QUINOA

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
3-4 Doses

INGREDIENTES

- 1 BETERRABA
- 1/2 CHÁVENA DE QUINOA CRUA
- 25 G QUEIJO RALADO
- 75 G FLOCOS DE AVEIA FINOS
- 1 OVO
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL E PIMENTA Q.B.
- COENTROS

CONFEÇÃO

1. Na taça da CC colocar 1 chávena de água e a 1/2 chávena de quinoa lavada e forrar o cesto com papel vegetal e colocar a beterraba em quartos, programar 25 min no programa vapor.
2. Descascar a beterraba e colocar todos os ingredientes no robot, triturar 15 segundos na velocidade 8.
3. Se necessário adicionar mais flocos de aveia, eu gosto de deixar um pouco húmido, pois ao cozinhar também ficam mais húmidos.
4. Formar então os hamburguers e levar a fritar um pouco de cada lado num pequeno fio de azeite. Terminar no forno a 200ºC durante mais 10-15 minutos (enquanto as batatas também estão a assar).
5. Espero que gostem!