

HAMBÚRGUER DE BACALHAU E AVEIA



CONFEÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes na CC e seleccionar 15 segundos na velocidade 9 com a lâmina de triturar, baixar com a espátula o que ficou na parede da taça e triturar mais 10 segundos na velocidade 9.
2. Moldar os hamburguers, passá-los por azeite e saltear numa frigideira anti-aderente de ambos os lados (geralmente, dourar e depois coloco mais 10 minutos, para terminarem de cozinhar e se manterem quentes).
4. Molho de pepino e iogurte:
5. Começar por ralar o pepino com o ralador grosso e secar um pouco o excesso de água com papel absorvente.
6. Picar finamente o dente de alho e levar com o azeite 15 segundos ao microondas.
7. Adicionar todos os ingredientes e misturar. Aguenta bem no frigorífico 2-3 dias e acompanha bem tanto carne como peixe.

INGREDIENTES

- 80 G FLOCOS AVEIAS FINOS
- 100 G CEBOLA
- ERVAS AROMÁTICAS A GOSTO (SALSA, COENTROS, MANJERICÃO)
- 250 G DE BACALHAU DEMOLHADO, DESFIADO E BEM ESPREMIDO
- 1 OVO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MOSTARDA
- PIMENTA Q.B.
- AZEITE PARA UNTAR
- MOLHO DE PEPINO E IOGURTE:
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 FIO DE AZEITE (APROX. 1 COLHER DE CAFÉ)
- 1 IOGURTE (USO COM AÇÚCAR DE CANA)
- MEIO PEPINO
- SAL E PIMENTA Q.B.
- COENTROS PICADOS Q.B.
- SEMENTES DE SÉSAMO