

HAMBÚRGUER VEGETARIANO



INGREDIENTES

- 4 TOMATES GRANDES LAVADOS
- 4 BIFES DE SEITAN (100/125 G) (DA LOJA DE PRODUTOS BIOLÓGICOS)
- 4 FATIAS DE QUEIJO EMMENTAL
- 80 G DE PICKLES CORTADOS E ESCORRIDOS
- 100 G DE CEBOLA DESCASCADA E CORTADA EM RODELAS FINAS
- 4 CC DE KETCHUP (OU MOSTARDA OU MOLHO DE HAMBÚRGUER)
- 2 CC DE AZEITE
- SAL, PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.

2. Corte o tomate ao meio, para utilizar como pães de hambúrguer. Verta o azeite na cuba.

3. Frite a cebola no azeite até amolecer. Monte os hambúrguers: tomate como base, cebola, pickles, bife e tomate por cima.

4. Coloque os hambúrguers de tomate na cuba (para 6 hambúrguers, coloque 4 no fundo, 2 no topo e a parte superior de lado).

5. Adicione 10 cl de água.

6. Tempo de cozedura: 6 minutos.

7. Retire cuidadosamente os hambúrguers.

8. Sirva.
