

Hambúrgueres de abóbora em pão de beterraba

Vegetariano —       ⌚ 20 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/hamburgueres-de-abobora-em-pao-de-beterraba



Ingredientes

2 dentes de alho

½ cebola

Azeite q.b.

1 c. sopa de farinha de linhaça

1 ½ chávenas de grão cozido

1 chávena de puré de abóbora

1 ½ chávenas de flocos de aveia

Sal e pimenta q.b.

1 c. sopa de salsa picada

Pães de beterraba Continente

Confeção

1. Refogue os dentes de alho e cebola picados finamente num fio de azeite. Quando a cebola estiver tenra, transfira tudo para um robô de cozinha.
2. Junte a farinha de linhaça, o grão, o puré de abóbora e os flocos de aveia. Tempere com sal e pimenta e junte a salsa picada. Triture por uns segundos, até obter uma pasta grumosa.
3. Transfira-a para uma taça e leve-a ao frio por cerca de 30 minutos.
4. Retire o preparado do frio, forme 4 bolas iguais, achate-as na forma de hambúrgueres e frite-os num fio de azeite, até estarem dourados de ambos os lados.
5. Sirva-os no pão de beterraba e acompanhe com os molhos de que mais gostar.