

Hambúrgueres de Feijão Preto

Vegetariano —    45 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/hamburgueres-de-feijao-preto



Ingredientes

5 tomates de rama
3 dentes de alho picados
Sal e pimenta q.b.
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Orégãos q.b.
500 g de feijão preto cozido
1 fatia de pão ralado de fresco
3 c. sopa de cebola picada
2 ovos
2 c. sopa de pimento encarnado picado
4 fatias de queijo mozarela
4 pães brioche
Rúcula q.b.

Confeção

1. Retire as sementes aos tomates e pique-os. Coloque-os numa taça juntamente com um dente de alho picado e tempere com sal, pimenta, azeite, vinagre e orégãos. Reserve.
2. Escorra bem os feijões e ponha-os numa taça de plástico. Esmague-os grosseiramente com a ajuda de um esmagador de batatas.
3. Adicione o pão ralado, os restantes alhos picados, a cebola, os ovos e o pimento. Misture bem e tempere com sal e pimenta.
4. Forme quatro hambúrgueres com a mistura anterior e leve-os ao frio por 30 minutos. Aqueça um pouco de azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres durante cerca de 4 minutos de cada lado.
5. Coloque uma fatia de mozarela em cima de cada hambúrguer, tape a frigideira e deixe que o queijo derreta. Sirva os hambúrgueres nos pães previamente torrados com rúcula e a salada de tomate.