

# Hambúrgueres de frango e espinafres

Carne —    40 min  8 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/hamburgueres-de-frango-e-espinafres](https://chef.continente.pt/receitas/hamburgueres-de-frango-e-espinafres)



## Ingredientes

400g de carne de frango  
Sal rosa q.b.  
1 c. sopa de pesto  
Pimenta q.b.  
1 limão (sumo)  
150g de avelãs sem pele  
1/2 cebola roxa  
30g de azeite  
1 cenoura média  
2 dentes de alho  
1 pé de salsa fresca  
100g de espinafres  
1 c. sopa de óleo de coco  
Alecrim q.b.

## Confeção

1. Tempere o frango com sal rosa, o pesto, pimenta e o sumo de limão.
2. Coloque no copo as avelãs e pressione a Função Triturar. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e pressione a Função Triturar novamente.
3. Adicione ao copo a cebola, o azeite, a cenoura, os dentes de alho, a salsa e os espinafres e pressione a Função Triturar.
4. Junte o frango e pressione a Função Triturar.
5. Molde os hambúrgueres com as mãos e leve-os ao frigorífico durante 20 minutos.
6. Aqueça uma frigideira com o óleo de coco e alecrim e grelhe os hambúrgueres até ficarem dourados.