



Hamburger de lentilhas

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|-------------|-----------|---------------|---------------|
| Categoria | Tempo de preparação | Dificuldade | Custo | Com quem? | Nº de pessoas |
| Receitas com Toque de Pimenta | Médio | Fácil | Econômico | Com a família | 4 pessoas |

Ingredientes

| |
|--|
| Q.b. de Pimenta À Base de Azeite Gallo Extra Forte |
| Q.b. de Gallo Azeite Extra Virgem Clássico |

- 300gr de lentilhas cozidas
- 100gr de cogumelos frescos
- 1 cebola em rodelas finas
- 1 colher de sopa de linhaça
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 colher de chá de caril
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta-do-reino

Modo de preparação

1

Triturar as lentilhas num processador ou com a varinha mágica, deixando algumas inteiras.

2

Refogar a cebola em Gallo Azeite Extra Virgem Clássico até ficar dourada, e depois juntar os cogumelos e saltear.

3

Juntar as lentilhas, os coentros, a linhaça e os temperos envolvendo bem. Reservar e deixar arrefecer.

4

Dividir em pequenos hambúrgueres (se necessitar polvilhe com farinha) e fritar de ambos lados numa frigideira com azeite Gallo.

5

Servir num pão de sementes com folhas de espinafre, cenoura ralada e molho de maionese com açafrão. Finalize com umas gotas de Pimenta com Azeite Gallo Extra Forte.

Produtos utilizados



Pimenta À Base de Azeite

Gallo Extra Forte

Pimenta à Base de Azeite



Clássico

Azeite de Oliva Extra Virgem

Veja também

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Couscous de verão com feta e limão

∅ Vegetariano ⌂ Rápido ☺ Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Tofu picante com alga nori

∅ Vegetariano ⌂ Médio ☺ Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide