



# Hambúrguer de beterraba



**Categoria**  
Vegetariano



**Tempo de preparação**  
Médio



**Dificuldade**  
Médio



**Custo**  
Médio



**Com quem?**  
Com amigos



**Nº de pessoas**  
4 pessoas

## Ingredientes

 Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra

 Q.b. de Gallo Azeite

- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 beterrabas cozidas
- 2 cenouras
- 1 curgete
- 100g de flocos de aveia
- 400g de grão cozido
- 1 ovo
- Q.b. de iogurte grego
- Q.b. de rúcula
- Q.b. de couve roxa fatiada
- Q.b. de salsa picada
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

## Modo de preparação

1

Numa frigideira refogue a cebola e o alho em Azeite Gallo até a cebola ficar translúcida.

2

Junte a beterraba, a cenoura e a curgete raladas e envolva no refogado. Cozinhe por 5 minutos.

3

Em seguida escorra bem de forma a ficar sem líquido.

4

Coloque num processador de cozinha os flocos de aveia, o grão, o ovo e misture.

5

Coloque numa taça e junte a mistura de legumes bem escorrida e a salsa. Tempere com sal e pimenta.

6

Forme 6 hambúrgueres e leve ao frio por pelo menos 30 minutos.

7

Aqueça um pouco de Gallo Azeite numa frigideira antiaderente e cozinhe os hambúrgueres durante cerca de 3 minutos de cada lado.

8

Sirva os hambúrgueres nos pães com iogurte, rúcula e couve roxa.

### Produtos utilizados



*Virgem Extra*  
Azeite Virgem Extra



*Azeite*  
Azeite

### Veja também

---

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*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide