

Hambúrguer Colorido

Ingredientes:

250 g de proteína texturizada de soja
4 copos de água
250 g de grão de bico bem cozido
250 g de milho verde congelado
250 g de ervilha congelada
2 pimentões vermelhos picados
150 g de azeitona preta picada
4 colheres de sopa de amido de milho
4 colheres de sopa de missô*
2 colheres de sopa de tahine* – pasta de gergelim
4 fatias de pão integral amolecidas em um pouco de água
1 cebola grande ralada
5 dentes de alho
1 colher de sobremesa de zattar*
Farinha de rosca para trabalhar a massa 500 g
1 rolo de papel manteiga
Óleo de girassol ou cânola para grelhar os hambúrgueres.

- ✓ Os temperos assinalados com * podem ser substituídos por especiarias de sua preferência.
- ✓ Utensílios e equipamentos: panela, peneira ou escurador, tigela, freezer, chapa ou frigideira.

Modo de preparo:

Deixar a proteína texturizada de soja de molho em 2 copos de água quente por 5 minutos. Escorrer a água e retirar o excesso de líquido espremendo com as mãos, colocar em uma tigela e reservar.

Levar ao fogo médio o amido diluído em dois copos de água. Mexer até obter um mingau grosso. Retirar do fogo, juntar a tigela de proteína texturizada de soja e adicionar os demais ingredientes. Mexer bastante até obter uma massa homogênea.

Fazer com as mãos enfarinhadas, bolinhas de massa do mesmo tamanho e dar formato de hambúrguer com a ajuda da boca de um copo.

Arrumar os hambúrgueres em uma travessa, fazendo várias camadas, com papel manteiga entre elas.

Levar ao freezer por no mínimo 20 minutos.

Assar conforme a necessidade em temperatura alta, também pode ser na sanduicheira ou na frigideira de teflon.

Rendimento: 30 unidades



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br