



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

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide