



01 DE OUTUBRO

DIA INTERNACIONAL DO

Vegetarianismo

PRATO PRINCIPAL

Hamburguer de Beterraba e Quinoa

Ingredientes para 10 porções:

- 1 kg de beterraba fresca descascada cortada em $\frac{1}{4}$ e Ralada no processador
- 0,3 kg de cebola picada finamente
- 2 dentes de alho seco descascado
- 0,1 kg de quinoa cozida
- 0,05 kg de farinha
- 0,05 kg de lentilhas previamente demolhadas e cozidas
- 0,01 kg de cominhos
- 0,01 kg de pimentão fumado
- 0,01 kg de sal
- 0,005 kg de pimenta
- 50 ml de sumo de limão
- 2 ml de azeite
- 1 ovo (opcional - para não vegan)

Receita:

Reservar $\frac{1}{3}$ da beterraba ralada. Envolver a farinha, sal, pimenta, cominhos e pimentão fumado.

Num triturador de alimentos, colocar $\frac{2}{3}$ da beterraba ralada com sumo de limão e triturar até obter uma polpa.

Juntar a cebola, alho e as lentilhas. voltar a triturar novamente até obter uma pasta uniforme.

Juntar a quinoa e misturar. Moldar a pasta em formato de hambúrgueres individuais.

Reservar 30min no frigorifico. Numa frigideira, untada com azeite, fritar os hambúrgueres até ganharem cor.

Observações: Retificar a consistência do hambúrguer, após triturar os ingredientes, com adição de mais farinha / azeite.