



Hambúrguer de feijão-branco, lentilha e arroz integral

Ingredientes (para 2 porções)

75 g de feijão-branco cozido

75 g de arroz integral

50 g de lentilha cozida

½ cebola

4 champignons

1 clara de ovo

Alho em pó

Pimenta

Folhas de tomilho

Azeite de oliva extra virgem

Levedura nutricional (opcional)

Molho romesco (opcional)

Preparo

1. Preparar o arroz integral seguindo as instruções da embalagem e cozinhar alguns minutos além do recomendado (isso ajudará a dar mais liga na massa). Escorrer bem e reservar.
2. Descascar e picar a cebola. Lavar e picar os cogumelos. Saltear em uma frigideira com um fio de azeite até ficar bem cozido.
3. Lavar o feijão e a lentilha em bastante água, escorrer e reservar.
4. Em uma tigela, colocar o feijão, a lentilha, o arroz e o refogado de cebola e cogumelos e amassar tudo com um garfo. Acrescentar a clara de ovo batida e amassar tudo até obter uma pasta homogênea. Adicionar as folhas de tomilho e temperar com pimenta. Adicionar o alho em pó e a levedura (opcional) e misturar.
5. Deixar a massa descansar na geladeira por 1 hora e modelar em forma de hambúrguer com as mãos ou com a ajuda de um aro.
6. Em fogo médio, dourar os hambúrgueres em uma frigideira com algumas gotas de azeite. Servir com legumes salteados e um pouco de molho romesco.