



# Hambúrguer de grãos-de-bico

## Ingredientes (para 2 porções)

200 g de grãos-de-bico cozidos

20 g de arroz integral

4 champignons

1 cebola

1 dente de alho

Manjericão fresco

Azeite de oliva extra virgem

Pão integral para acompanhamento

Orégano

Pimenta

## Preparo

1. Cozinhar o arroz integral alguns minutos além do recomendado na embalagem, a fim de que fique levemente empapado (o que será útil para ligar melhor a massa). Deixar esfriar e reservar em uma tigela grande.
2. Lavar os grãos-de-bico com bastante água, escorrer e acrescentar ao arroz.
3. Picar a cebola e o alho, fritá-los em uma frigideira com um fio de azeite, em fogo brando, até que comecem a dourar. Picar os champignons, adicioná-los à frigideira e refogar tudo junto. Incorporar o refogado aos grãos-de-bico e o arroz.
4. Temperar a massa com pimenta, manjericão e orégano; amassar tudo até obter uma consistência homogênea.
5. Modelar a massa com as mãos, dando formato de hambúrgueres.
6. Dourar os hambúrgueres em uma frigideira com um fio de azeite, em fogo médio, e servir com uma fatia de pão integral tostado.