

HAMBÚRGUER VEGANO DA ANA

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara (188 g) de amêndoas (deixadas de molho por 8 a 12 horas)
9 colheres (sopa) de aveia (deixada de molho por 2 horas)
1 dente de alho grande bem picadinho
1/2 cebola ralada ou picada em pedaços pequenos
2 colheres (sopa) de azeite
cebolinha fresca (e/ou coentro e/ou salsa) a gosto
1 colher (sopa) de chia
suco de 1/2 limão
1 pitada de cominho
sal a gosto
pimenta preta
2 a 3 colheres (sopa) de farinha de arroz integral

MODO DE PREPARO

Despreze a água do molho das amêndoas e da aveia
Bata no liquidificador as amêndoas e a aveia com 1 litro de água fria
Coe em coador de voal ou passe por peneiras finas
O líquido é um leite vegetal misto muito saboroso que você pode usar para fazer chocolate quente
Tempere o resíduo com os demais ingredientes
Adicione farinha de arroz o suficiente para conseguir moldar os hambúrgers
Unte uma frigideira anti
Na hora de virar, eles devem estar firmes e sequinhos o suficiente por baixo, para não quebrarem
Hum, ficam uma delícia
Esta receita é uma invenção minha

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/891-hamburguer-vegano-da-ana.html>