

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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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