



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO

ALMOÇO

213

30 minutos - PORÇÕES

INGREDIENTES

500 g de feijão preto cozido

50 ml de óleo vegetal

1 cebola, finamente picada

1 pimentão verde grande,
finamente picado

3 dentes de alho, picados

100 g de castanhas de caju torradas

120 g de queijo feta ou ricota
esfarelado

1 ovo

80 g de farinha de pão

Sal e pimenta do reino preta moída a gosto

Queijo cheddar ou suíço à escolha (opcional)

4 a 6 pães de hambúrguer inteiros (tostados)

Ketchup ou mostarda à escolha (opcional)

Alface cortada, cebolas cortadas ou pickles
(opcional)

PREPARAÇÃO



1 Aqueça 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira em fogo médio-alto. Adicione a cebola e o pimentão verde e mexa até os ingredientes ficarem macios (cerca de 5 minutos). Adicione o alho e mexa constantemente durante cerca de 2 minutos. Coloque a mistura numa tigela grande.

2 Coloque as castanhas de caju num processador de alimentos. Junte as cebolas e os pimentões

3 Pique o feijão e coloque-o na mistura de cebola e pimentão

4 Adicione o ovo e a farinha de pão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture suavemente com as mãos.

5 Com a mistura, molde 6 a 8 hambúrgueres do tamanho dos pães. Aqueça 1 colher de sopa de óleo numa frigideira grande em fogo médio e cozinhe até ficarem dourados e crocantes (cerca de 5 minutos de um lado). Vire com cuidado e cozinhe até o outro lado ficar dourado (mais 5 minutos). Acrescente o queijo, se desejar.

6 Espalhe os condimentos a gosto na parte superior e inferior do pão de hambúrguer.

