

HAMBURGUER VEGETARIANO DE COGUMELOS E QUINOA

INGREDIENTES

1 xícara de quinoa cozida
250 g de cogumelos paris
1 cebola
1 dente de alho
1 colher (sopa) de humus (opcional)
4 colheres (sopa) de farinha
1 colher de linhaça
um punhado de amêndoas picadas
1 colher (sopa) de shoyu
Ervas a gosto (salsinha, cebolinha, coentro, tomilho)
Sal e pimenta a gosto
iogurte natural
Azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa sem sal

Refogue a cebola e o alho também picados, adicione os cogumelos em seguida, adicione um pouco de sal

Em uma tigela coloque a quinoa, os cogumelos, o humus, a linhaça, o shoyu, as ervas picadas e as amêndoas picadas

Adicione a farinha colher por colher e misture até formar uma consistência apropriada para fazer hamburquinhos

Frite em meia colher de azeite, lembrando de virar, até que os dois lados estejam igualmente dourados

Sirva acompanhado de iogurte natural

Acompanha bem salada verde

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6849-hamburguer-vegetariano-de-cogumelos-e-quinoa.html>