



HAMBÚRGUER DE NOZ

Ingredientes

Para 2 pessoas

170g de nozes finamente trituradas
170g de sementes de girassol
340g de grão-de-bico em lata
85g de cebola vermelha em cubos
1 ovo batido
1 colher de sopa de salsa fresca
1/4 colher de chá de pimenta preta moída
1 colher de sopa de condimento de ervas sem sal
2 colheres de sopa de azeite
2 fatias de queijo Cheddar suave
1 pão pita redondo
85g molho de salada rancheiro preparado
2 folhas de alface romana
1 tomate médio
1/2 abacate

Passos

- 1.** Ponha as nozes e as sementes de girassol numa frigideira sem óleo, em lume médio. Salteie, mexendo ocasionalmente até ficar levemente torrado e perfumado, cerca de 5 minutos
- 2.** Numa taça média esmague grão de bico com um garfo, ou moa num processador de comida. Junte a cebola, o ovo, a salsa e as nozes torradas e misture. Tempere com a mistura de pimenta e condimentos e misture bem.
- 3.** Aqueça azeite numa frigideira em lume médio. Divida a mistura de grão em 2 hambúrgueres e frite no azeite quente durante cerca de 3 minutos de cada lado, ou até ficar bem dourado. Ponha uma fatia de queijo por cima de cada hambúrguer e tire do lume.
- 4.** Ponha o pão pita na mesma frigideira sem óleo em que salteou as nozes, e aqueça durante cerca de 1 minuto de cada lado. Divida o pão pita em metades, espalhe molho rancheiro no interior de cada metade, e forre o interior com folhas da alface romana. Ponha um hambúrguer com queijo no interior de cada um, e cubra com fatias de tomate e abacate. Sirva com tortilha ou batatas fritas.