

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura (1 pessoa)

Ingredientes:

Grão-de-bico cozido – 100g;

Batata doce – 50g;

Cebola – 40g;

Salsa – 10g;

Linhaça moída – 5g;

Cominhos – 0,1g;

Pimentão doce – 0,1g;

Pimenta – 0,1g;

Pão ralado – 10g;

Arroz – 50g;

Cenoura – 15g;

Azeite – 7ml.

Preparação:

1º Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica. 2º Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão, misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída, temperar com pimentão-doce, cominhos, pimenta e mexer. 3º A massa deve ficar espessa e moldável, se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

4º Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. 5º Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar. 6º Servir com arroz de cenoura.