



Hamburguer de lentilha

Ingredientes:

02 xícaras de lentilhas cozidas

01 1/2 xícara de migalhas de pão integral ou farinha de rosca Sal marinho a gosto

01 cebola ralada Cheiro verde a gosto

04 colheres de sopa de molho de tomate Pimentão picado a gosto

01 folha de louro

04 azeitonas

05 castanhas moídas

Modo de preparo:

Cozinhe bastante as lentilhas em água com o a folha de louro e sal. Separadamente refogue os temperos em um pouco de água. Amasse ligeiramente as lentilhas cozidas, misturando bem com os temperos refogados. Junte as migalhas de pão, misture bem e modele os bolinhos. Unte a assadeira com um pouco de óleo e farinha e leve-os ao forno até ficarem dourados