

HAMBURGUER À
VASQUINHO/REBOLINHA

SUPER GANG DOS FRESCOS

INGREDIENTES

- 300 gramas de carne de peru picada;
- 1 chávena de chá de quinoa previamente cozida, (para reduzir a quantidade de carne);
- 1 lata grande de cogumelos;
- 1 maçã ralada;
- 1 cenoura ralada;
 - cebolinho e salsa (para reduzir a quantidade de sal);
- sal marinho;
- farinha de linhaça dourada;
- 1 ovo

DECORAÇÃO

- 1 pimento vermelho;
- azeitonas;
- ervilhas;
- tomates alongados;
- 1 ovo cozido.

ACOMPANHAMENTO

- esparguete integral previamente cozido;
- courgette .

Confeção

-
- Picam-se os cogumelos e ralam-se a maçã e a cenoura. Corta-se a *courgette* em fios e salteia-se numa frigideira untada com óleo de côco.
 - Envolve-se a carne, a quinoa, os cogumelos, a cenoura e a maçã raladas, as ervas aromáticas picadinhas, um ovo e um pouco de farinha de linhaça para unir. Moldam-se os hambúrgueres, envolvem-se em farinha de linhaça e vão ao lume numa frigideira com um pouco de óleo de côco.
 - Compõe-se o prato, com todos os ingredientes, representando um rapaz e uma rapariga.
 - Ficou muito saboroso!





