

## Hambúrguer de Feijão Preto



**Tempo de preparo:**  
30 min

**Rendimento:**  
6 porções

**Tipo:**  
Lanches

**Nível:**  
Fácil

### Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de Feijão Solito Preto cru
- 1/3 de xícara (de chá) de cebola bem picada
- 2 dentes alho médios bem picados
- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta moída a gosto

1/3 de xícara (de chá) de aveia em flocos finos

1/3 de xícara (de chá) de farinha de trigo integral

### **Modo de preparo**

- Após 12h de molho, coloque o Feijão Solito Preto em uma panela de pressão e cubra com 2 dedos de água.
- Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos depois que pegar pressão e desligue.
- Retire o feijão cozido com o auxílio de uma escumadeira (deixe escorrer todo o caldo, para o hambúrguer não pedir muita farinha depois, o que atrapalha no sabor) e coloque em uma vasilha.
- Amasse com um garfo, e, se você quiser, pode deixar alguns grãos inteiros para dar mais textura ao hambúrguer.
- Adicione a cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, a salsinha picada, tempere com sal e pimenta a gosto e misture.
- Adicione a aveia em flocos finos e a farinha integral.
- Misture bem e caso necessário adicione mais farinha, até a massa ficar moldável.
- Modele hambúrgueres e frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, em fogo médio, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

**Veja mais receitas:**

[www.solito.com.br](http://www.solito.com.br)