



Hambúrguer de feijão preto Solito



Tempo de preparo:
1h

Rendimento:
4 porções

Tipo:
Lanches

Nível:
Fácil

Ingredientes

? 1 xícara (chá) de Feijão Preto Solito cozido

- ? 1 xícara de alho poró
- ? 1 dente de alho
- ? Azeite
- ? Salsinha
- ? Tomilho
- ? Suco de limão siciliano
- ? Sal
- ? Pimenta do reino branca
- ? 1 xícara de aveia em flocos finos
- ? 1 xícara de farinha de mandioca
- ? 1?2 xícara de chia
- ? Meia pimenta dedo de moça

Modo de preparo

- ? Hidrate a chia com água e reserve;
- ? Em um bowl, misture o Feijão Preto Solito cozido e a chia hidratada, até obter uma massa homogênea. Cuidado para não amassar o feijão;
- ? Adicione o alho poró, o alho, a aveia, o limão e misture bem;
- ? Acrescente o sal e a pimenta a gosto;
- ? Molde a massa em formato de hambúrguer;

Veja mais receitas:

www.solito.com.br