

## Mini hambúrguer de feijão branco



**Tempo de preparo:**  
1 hora

**Rendimento:**  
8 unidades

**Tipo:**  
Lanches

**Nível:**  
Fácil

### Ingredientes

400g de feijão branco Solito cozido (equivalente à duas xícaras)

2 colheres (de sopa) de quinoa

1/2 xícara (de chá) de milho cru ( mais ou menos 1 espiga)

1/2 xícara (de chá) de panko

1 colher (de chá) de sal

1 colher (de sopa) de salsinha picada

1/2 colher (de chá) de chilli em pó ou páprica picante

1/2 colher (de chá) de cominho

2 dentes de alho ralados

1/2 colher (de chá) de pimenta moída

2 colheres (de sopa) de suco de limão

### Modo de preparo

Em um processador ou liquidificador potente, coloque 200g feijão branco (1 xícara) e bata até ficar uniforme.

Coloque este purê de feijão junto com a quinoa e adicione 200g (1 xícara) de feijões brancos cozidos,

o milho cru, a farinha panko, o sal, a salsinha, o chilli ou páprica, o cominho, os dentes de alho ralados, a pimenta moída, o suco de limão e misture bem.

Divida em 8 partes iguais e modele hambúrgueres pequenos.

Coloque em uma assadeira e leve ao freezer até ficarem duros, o que vai levar cerca de meia hora.

Aqueça 1 colher sopa azeite e frite os hambúrgueres em frigideira anti aderente até ficarem levemente dourados dos dois lados. Evite mexer muito, para não desmancharem.

Sirva com o que preferir.

**Veja mais receitas:**

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