



Hambúrguer Colorido

Rendimento: 30 unidades

Ingredientes:

250 g de proteína texturizada de soja
4 copos de água
250 g de grão de bico bem cozido
250 g de milho verde congelado
250 g de ervilha congelada
2 pimentões vermelhos picados
150 g de azeitona preta picada
4 colheres de sopa de amido de milho
4 colheres de sopa de missô
2 colheres de sopa de tahine – pasta de gergelim
4 fatias de pão integral amolecidas em um pouco de água
1 cebola grande ralada
5 dentes de alho
1 colher de sobremesa de zattar
Farinha de rosca para trabalhar a massa 500 g
1 rolo de papel manteiga
Óleo de girassol ou cânola para grelhar os hambúrgueres.
Utensílios e equipamentos: panela, peneira ou escorredor, tigela, freezer, chapa ou frigideira.

Modo de preparo:

Deixar a proteína texturizada de soja de molho em 2 copos de água quente por 5 minutos. Escorrer a água e retirar o excesso de líquido espremendo com as mãos, colocar em uma tigela e reservar.

Levar ao fogo médio o amido diluído em dois copos de água. Mexer até obter um mingau grosso. Retirar do fogo, juntar a tigela de proteína texturizada de soja e adicionar os demais ingredientes. Mexer bastante até obter uma massa homogênea.

Fazer com as mãos enfarinhadas, bolinhas de massa do mesmo tamanho e dar formato de hambúrguer com a ajuda da boca de um copo.

Arrumar os hambúrgueres em uma travessa, fazendo várias camadas, com papel manteiga entre elas.

Levar ao freezer por no mínimo 20 minutos.

Assar em temperatura alta, com óleo por cima e com a travessa coberta com papel alumínio.