

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano Grego em Pão Pita

15 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Hambúrgueres GARDEN GOURMET
- 2 pães pita
- 60 g de curgete
- 60 g de beringela
- 40 g de pimento verde
- 20 g de queijo feta
- 12 g de azeitonas pretas descaroçadas
- 1 c. de sopa de azeite
- orégãos q.b.
- 40 g de pimento vermelho

Informação nutricional

Energia	369,7 kcal	18%*
Proteínas	19,4 g	39%*
Lípidos	16,4 g	23%*
Hidratos de Carbono	34,3 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Corte os vegetais em rodelas, coloque-os numa travessa de forno e tempere-os com um pouco de sal, orégãos e azeite. Reserve também o hambúrguer. Asse no forno cerca de 10 minutos até que os vegetais fiquem assados.
3. Abra o pão pita ao meio e recheie com o hambúrguer e os vegetais. Distribua o queijo feta e as azeitonas picadas. Sirva de imediato.
4. Dica: Retire o hambúrguer do frigorífico aproximadamente 10 minutos antes de o cozinhar.