

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Ervas e Ketchup Picante

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
4 pãezinhos de hambúrguer
200 g de cebola roxa cortada em aros
400 g de batatas para fritar
50 g de alface cortada
100 g de cenoura ralada
65 g de pepino cortado em rodelas
1 c. de sopa de coentros frescos picados
1 c. de sopa de hortelã fresca picada
2 c. de sopa de azeite + azeite para fritar
sal q.b.
PARA O MOLHO DE KETCHUP PICANTE:
4 c. de sopa de ketchup
1 c. de chá de pimenta de caiena picante

Informação nutricional

Energia	686,8 kcal	34%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	54,9 g	78%*
Hidratos de Carbono	38,0 g	15%*

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

Preparação

1. Misture o ketchup com um pouco de pimenta Caiena, aqueça uns minutos e deixe arrefecer.
2. Numa frigideira com uma colher de sopa de azeite, aqueça os hambúrgueres em lume brando, cerca de 2,5 minutos de cada lado. Reserve.

3 Na mesma frigideira, com outra colher de sopa de azeite, doure ligeiramente os aros de cebola.

4 Descasque, corte e frite batatas em azeite abundante e tempere com um pouco de sal.

5 Toste o pão aberto ao meio.

6 Barre o pão com o ketchup picante. Recheie-os com folhas de alface, cenoura, rodelas de pepino, o hambúrguer, os aros de cebola e polvilhe algumas ervas.

7 Sirva com as batatas fritas.

8 Dica: Também pode adicionar algumas gotas de molho de tabasco ao ketchup para o tornar mais picante. A hortelã deve ser picada em último lugar, para que não oxide e fique enegrecida.