



Pratos Principais Pratos de Carne

## Hamburgueres de Frango e Patê

🕒 25 min.

🔥 Médio

🍴 Moderado

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

4 0 pães para hamburguer  
250 g de carne de frango picada  
120 g de patê de fígado (foie gras)  
1/2 0 cebola picada  
50 g de pão ralado  
2 c. de sopa de queijo parmesão ralado  
4 0 folhas de alface  
8 0 tomates cherry  
0 sal q.b.  
1 c. de chá de mostarda  
0 azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	456,6 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	26,2 g	52%*
<b>Lípidos</b>	21,7 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,2 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Começar por misturar a carne picada com a cebola, picada finamente.
- 2 Temperar de sal, mostarda e pimenta a envolver bem com o queijo e o pão ralado.
- 3 Formar 4 hamburgueres. Untar o fundo de uma frigideira com azeite e, assim que este estiver bem quente, fritar os hamburgueres dos dois lados, em lume médio.
- 4 Abrir os pães, barra-los com o patê, colocar uma folha de alface e 2 tomates cherry laminados finamente em cada um deles.

5 Colocar um hamburguer por cima.

6 Cobrir cada hamburguer com mais um pouco de patê e tapar com a outra metade do pão.