

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 figado (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

Energia	456,6 kcal	23%*
Proteínas	26,2 g	52%*
Lípidos	21,7 g	31%*
Hidratos de Carbono	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.