

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer de Frango e Cogumelos

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 peitos de frango
200 g de cogumelos (Shiitake e Paris)
sal q.b.
pimenta q.b.
50 ml de azeite biológico
2 dentes de alho
1 c. de chá de vinagre balsâmico
1 ramo de tomilho
4 pães de hambúrguer de compra
pontas de alface chicória

Informação nutricional

Energia	420,4 kcal	21%*
Proteínas	19,1 g	38%*
Lípidos	22,3 g	32%*
Hidratos de Carbono	35,9 g	14%*

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

Preparação

1. Numa picadora eléctrica, pique os peitos de frango com metade dos cogumelos. Tempere com sal e pimenta e pincele com parte do azeite. Retire porções do preparado, molde quatro hambúrgueres e grelhe-os, em lume brando, numa chapa quente.
2. Corte os restantes cogumelos em fatias e salteie-os no azeite que sobrou. Acrescente os alhos picados e o vinagre balsâmico, envolva e tempere com sal, pimenta e o tomilho.
3. Distribua os hambúrgueres e o preparado de cogumelos pelos pães e disponha-os em bases de servir, sobre folhas de alface chicória. Estão prontos a ir à mesa.