Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrgueres de Frango à Italiana Sem Glúten

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

450 g de carne magra de galinha ou peru moída
250 g de CORN FLAKES sem glúten, finamente triturados
50 ml de vinagrete
75 g de cebola bem picada
1/2 c. chá de manjericão
1 dente de alho bem picado
pão sem glúten ou de pão de hambúrguer
maionese (opcional)
alface (opcional)
fatias de tomate (opcional)

Informação nutricional

Energia	295,9 kcal	15%*
Proteínas	21,1 g	42%*
Lípidos	5,2 g	7%*
Hidratos de Carbono	39,7 g	15%*

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

Preparação

1. Aqueça o fogão ou o grelhador a carvão. Numa taça grande, misture os ingredientes para os hambúrgueres.
2. Molde a mistura em 6 hambúrgueres com cerca de 1 cm de espessura.
3. Disponha os hambúrgueres no grelhador ou no fogão a lume médio-alto. Tape o grelhador; grelhe durante 10 a 12 minutos, virando uma vez, até o termómetro da carne, que deve inserir no centro dos hambúrgueres, indicar, pelo menos, 75°C. Sirva os hambúrgueres em pão; cubra com maionese, alface e fatias de tomate.
4. Método de confeção no fogão: numa frigideira com 25,5 cm, aqueça 1 colher de sopa de azeite até ficar quente; cozinhe os hambúrgueres no azeite durante 5 a 6 minutos de cada lado ou até ficarem alourados e o termómetro da carne, que deve inserir no centro dos hambúrgueres, indicar 75°C.