

Pratos Principais | Hambúrgueres

Receita de Hambúrguer Vegetariano em Bolacha de Arroz

15 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

2 bolachas de arroz integral

400 g de cebola roxa

15 g de aipo

2 fatias de queijo para derreter

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	415,1 kcal	21%*
Proteínas	18,7 g	37%*
Lípidos	24,9 g	36%*
Hidratos de Carbono	34,2 g	13%*

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

Preparação

1. Corte as cebolas em fatias finas, doure-as numa frigideira em azeite quente e tempere com um pouco de sal e pimenta. Retire-as.
2. Na mesma frigideira quente, prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.
3. Distribua a cebola sobre as bolachas de arroz, o aipo cortado em tiras, um hambúrguer e, por último, uma fatia de queijo. Gratine durante alguns minutos no forno até o queijo derreter ligeiramente.
4. Sirva polvilhado com um pouco de orégãos e uma colher de sopa de molho ketchup sobre cada um.
5. Dica: Também pode servido com um ovo estrelado por cima.