



Pratos Principais Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano à Francesa

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe Vegetariano GARDEN GOURMET
4 pãezinhos
200 g de cogumelos shiitake
100 g de queijo camembert
1 dente de alho
2 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de mostarda
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	239,3 kcal	12%*
Proteínas	13,5 g	27%*
Lípidos	15,5 g	22%*
Hidratos de Carbono	10,3 g	4%*

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

Preparação

- 1 Frite o alho cortado em fatias finas numa frigideira com azeite. Adicione os cogumelos cortados em fatias finas e refogue durante alguns minutos. Adicione um pouco de pimenta e retire.
- 2 Prepare na mesma frigideira os hambúrgueres em lume brando, cerca de 3 minutos de cada lado. Retire-os.
- 3 Abra os brioques ao meio e barre-os com mostarda. Distribua os cogumelos sobre as 4 bases, um hambúrguer e um pedaço de queijo camembert. Tape os brioques.
- 4 Aqueça-os no forno pré-aquecido durante alguns minutos ou sobre a frigideira, virando-os.
- 5 Dica: Misture a mostarda com um pouco de manteiga derretida e barre os brioques.