

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer com Manga e Molho de Tomate e Caril

14 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
- 200 g de tomate frito (estilo caseiro)
- 175 g de manga
- 200 g de cebolas tenras
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 2 c. de sopa de azeite
- 40 g de folhas de alface
- 4 pães de hambúrguer com sésamo

Informação nutricional

Energia	224,1 kcal	11%*
Proteínas	8,4 g	17%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	21,1 g	8%*

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

Preparação

1. Descasque a manga, retire a polpa e corte-a em cubos. Limpe as cebolas e corte-as em pequenos pedaços. Frite ligeiramente numa frigideira com 1 colher de sopa de azeite até que estejam ligeiramente douradas.
2. Aqueça o tomate com o caril e o açúcar aproximadamente 5 minutos e deixe arrefecer. Misture com a manga e a cebola.
3. Lave as folhas de alface e seque-as.
4. Aqueça a frigideira com o azeite restante e prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem.

5 Coloque a alface e os hambúrgueres no pão e adicione um pouco do molho com manga por cima.

6 Dica: Em vez de manga, pode usar bananas ou pêssegos, o contraste com a fruta é muito agradável.