

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Vegetais Assados, Húmus e Pão

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET
- 270 g de beringela em rodelas com uma espessura de 0,5 cm
- 180 g de pimento vermelho
- 4 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre de modena
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de tomilho
- sal e pimenta q.b.
- 1 pão rústico
- 8 c. de sopa de húmus de grão-de-bico

Informação nutricional

Energia	361,1 kcal	18%*
Proteínas	15,6 g	31%*
Lípidos	18,2 g	26%*
Hidratos de Carbono	34,0 g	13%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Numa travessa de forno, coloque uma folha de papel vegetal e coloque as rodelas de beringela e o pimento vermelho cortado em pedaços ao comprimento.
3. Polvilhe uma pitada de sal, pimenta e um fio de azeite (2 colheres de sopa) sobre os vegetais. Cozinhe no forno durante cerca de 10 minutos.

4 Coloque os hambúrgueres ao lado e cozinhe tudo no forno mais uns 5 minutos.

5 Numa taça, misture 2 colheres de sopa de azeite com vinagre balsâmico, o alho picado, o tomilho, sal e pimenta. Adicione os vegetais e mexa.

6 Sirva os hambúrgueres com os vegetais assados e acompanhe com húmus e um pouco de pão.

7 Dica: Os vegetais podem ser preparados com antecedência e deixados a marinar com o tempero. Prepare os hambúrgueres no final na frigideira.