



Pratos Principais | Hambúrgueres

## Hambúrguer Vegetariano com Ervas e Ketchup Picante

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

4 pãezinhos de hambúrguer

200 g de cebola roxa cortada em aros

400 g de batatas para fritar

50 g de alface cortada

100 g de cenoura ralada

65 g de pepino cortado em rodela

1 c. de sopa de coentros frescos picados

1 c. de sopa de hortelã fresca picada

2 c. de sopa de azeite + azeite para fritar  
sal q.b.

PARA O MOLHO DE KETCHUP PICANTE:

4 c. de sopa de ketchup

1 c. de chá de pimenta de caiena picante

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	686,8 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	54,9 g	78%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,0 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Misture o ketchup com um pouco de pimenta Caiena, aqueça uns minutos e deixe arrefecer.
- 2 Numa frigideira com uma colher de sopa de azeite, aqueça os hambúrgueres em lume brando, cerca de 2,5 minutos de cada lado. Reserve.

- 3 Na mesma frigideira, com outra colher de sopa de azeite, doure ligeiramente os aros de cebola.
- 4 Descasque, corte e frite batatas em azeite abundante e tempere com um pouco de sal.
- 5 Toste o pão aberto ao meio.
- 6 Barre o pão com o ketchup picante. Recheie-os com folhas de alface, cenoura, rodela de pepino, o hambúrguer, os aros de cebola e polvilhe algumas ervas.
- 7 Sirva com as batatas fritas.
- 8 Dica: Também pode adicionar algumas gotas de molho de tabasco ao ketchup para o tornar mais picante. A hortelã deve ser picada em último lugar, para que não oxide e fique enegrecida.