

Pratos Principais | Hambúrgueres

Hambúrguer Vegetariano com Molho Alioli de Abacate

11 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Hambúrgueres Vegetarianos GARDEN GOURMET

180 g de abacate maduro (sem pele ou caroço)

2 ovos cozidos

sumo de 1 limão

1 dente de alho pequeno

1 c. de sopa de azeite virgem

sal e pimenta q.b.

tomate em cubos q.b.

Informação nutricional

Energia	168,9 kcal	8%*
Proteínas	8,8 g	18%*
Lípidos	12,7 g	18%*
Hidratos de Carbono	4,1 g	2%*

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

Preparação

1. Descasque os ovos e ponha-os no copo da liquidificadora, acrescente a polpa de abacate descascado e descaroçado, seguido do sumo de limão, o dente de alho (a gosto), o azeite e umas 2 colheres de sopa de água. Tempere com um pouco de sal e pimenta e triture tudo até obter a textura desejada.
2. Reserve no frigorifico até à hora de servir.
3. Prepare os hambúrgueres como indicado nas instruções da embalagem e sirva-os com o molho aioli por cima e tomates cortados em cubos.
4. Dica: Se preferir um molho alioli menos denso, acrescente um pouco mais de água ou adicione um pouco mais de azeite. O alho é opcional.