



Pratos Principais

Hambúrgueres

Hambúrgueres Vegetarianos com Bolos de Batata

🕒 25 min.

👤 Fácil

💶 Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe GARDEN GOURMET

115 g de Puré de Batata MAGGI

200 ml de leite evaporado

2 ovos

2 c. de sopa de azeite

200 g de tomate maduro (4 rodela)

rebentos de rúcula q.b.

noz-moscada q.b.

Informação nutricional

Energia	330,6 kcal	17%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	14,8 g	21%*
Hidratos de Carbono	32,5 g	13%*

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

Preparação

- 1** Aqueça 300 mL de água juntamente com o leite Ideal, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando estiver quente, polvilhe os flocos de puré e deixe repousar alguns minutos. Bata os ovos e misture-os com o puré até obter uma massa fina.
- 2** Aqueça um pouco de azeite numa frigideira pequena e coloque duas colheres de sopa cheias de puré, formando um círculo do tamanho do hambúrguer, alise com as costas da colher e doure de ambos os lados. Proceda de igual modo com o resto da massa, fazendo 4 panquecas ao todo e mantenha-as quentes.
- 3** Na mesma frigideira, com uma colher de sopa de azeite, aqueça os hambúrgueres em lume brando, cerca de 3 minutos de cada lado.
- 4** Sirva uma panqueca de batata com uma rodela de tomate por cima um hambúrguer. Distribua algumas folhas de rúcula por cima.
- 5** Dica: Coloque metade de uma fatia sobre o hambúrguer apenas no momento de o retirar da frigideira, de modo a derreter com o calor.