

Pratos Principais | Pratos de Carne

Ratatouille com hamburgers de grão-de-bico

45 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 beringela
1 curgete
1 pimento
3 tomates
1 cebola
1 dente de alho
Azeite, sal e pimenta q.b.
400 g de grão-de-bico cozido
2 dentes de alho
2 c. de sopa de pão ralado

Informação nutricional

Energia	119,8 kcal	6%*
Proteínas	8,0 g	16%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	18,1 g	7%*

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

Preparação

1. Comecem por fazer um molho de tomate com o tomate, a cebola, o alho e um fio de azeite, num tacho. Deixem cozinhar e triturem.

2. De seguida, numa assadeira pequena, coloquem a beringela, a curgete e o pimento, cortados em rodelas e dispostos de forma intercalar. Cubram com o molho de tomate e levem ao forno, cerca de 25 minutos a 180ºC, temperado com sal e pimenta.

3. Para fazer os hamburgers, num processador de alimentos ou com uma varinha mágica, triturem todos os ingredientes até obterem uma massa consistente. De seguida, moldem discos em forma de hamburger (ou outra forma que quiserem), podem grelhar os hamburgers numa sertã com um fio de azeite ou levar ao forno até tostar.

4 Sirvam os hamburgers com o ratatouille e aproveitem esta delícia!