

HAMBÚRGUERES SUPERSAUDÁVEIS

CEBOLA, MOZZARELLA & SALADA DE COUVE

O segredo está no uso de carne magra de vaca picada, pois contém tantas proteínas como — carnes mais gordas, e ainda complementamos esta receita com feijão-branco, que contém — um elevado teor em fibra. E até incluímos também um pouco de queijo Mozzarella!

PARA 6 PESSOAS

40 MINUTOS

2 cebolas roxas pequenas

100 ml de vinagre balsâmico

500 g de carne de vaca picada

1 lata de 400 g de feijão-branco

1 ovo grande

6 pães redondos integrais

2 c. de sopa de sementes
de sésamo

½ couve-lombarda (500 g)

3 c. de sopa de iogurte natural

1 c. de chá cheia de mostarda
inglesa

1 c. de chá de malaguetas
vermelhas secas esmagadas

1 limão

azeite

125 g de queijo Mozzarella

2 pés de alecrim

2 tomates de cores diferentes

100 g de rúcula

Pré-aqueça o forno a 200°C/gás 6. Descasque a cebola, corte-a em rodela finas e coloque numa tigela. Adicione o vinagre balsâmico e duas boas pitadas de sal marinho para retirar o excesso de água (depois irá coar o líquido, não se preocupe com o sal).

Numa tigela coloque a carne magra picada com uma boa pitada de pimenta-preta e uma pequena pitada de sal. Escorra o feijão e adicione à carne. Separe a gema do ovo, adicione-a à carne e, com as mãos lavadas, misture muito bem. Corte os pães a meio e volte a juntar as duas metades. Em seguida, bata a clara do ovo e utilize-a para pincelar a parte de cima dos pães. Depois polvilhe com as sementes de sésamo, de modo a formar uma camada uniforme (até pode fazer desenhos para se divertir, se quiser envolver os miúdos).

Retire as folhas murchas da couve. Corte-a em juliana fina, de preferência numa mandolina (use proteção!). Numa tigela grande, misture a couve com o iogurte, a mostarda, as malaguetas esmagadas, o sumo de limão e uma pitada de pimenta-preta.

Divida a carne dos hambúrgueres em seis bolas iguais. Coloque duas frigideiras grandes antiaderentes, que possam ir ao forno, em lume médio, com uma colher de chá de azeite em cada uma (ou cozinhe por duas vezes). Coloque três bolas em cada frigideira, espalme-as até ficarem com 2 cm de espessura e cozinhe durante 2 minutos, ou até a carne estar dourada, e depois vire.

Cubra cada hambúrguer com uma fatia de Mozzarella e espalhe à volta as folhas de alecrim. Leve ao forno durante 2 minutos para o queijo Mozzarella derreter e coloque os pães ao lado para os aquecer. Corte os tomates em rodela e disponha-os nas bases dos pães com os hambúrgueres com queijo, o alecrim crocante e as cebolas balsâmicas, e depois volte a colocar a parte superior dos pães. Adicione a rúcula à salada de couve e sirva.

CALORIAS	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCAR	SAL	FIBRA	2 PORÇÕES DE FRUTA & LEGUMES
446 kcal	15,6 g	6 g	34,5 g	38,9 g	11,3 g	1,5 g	10 g	

