

Receitas

Como preparar pratos saudáveis e saborosos com leguminosas?

Experimente algumas das nossas sugestões!

Almondegas de lentilhas

Ingredientes (para cerca de 30 almôndegas pequenas):

- 1 + 1/2 chávena de lentilhas verdes cozidas
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de glúten de trigo
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de levedura de cerveja em flocos (2 colheres de sopa se for em pó)
- 2 colheres de sopa de água
- 1/2 chávena de pão ralado (com alho e salsa, mas pode ser do normal ou integral)



Preparação:

1. Colocar todos os ingredientes, à exceção do pão ralado, no robot de cozinha e picar até estar em puré.
2. Deitar o puré numa tigela, juntar o pão ralado e mexer com uma colher até estar bem misturado.
3. De seguida, faça pequenas bolinhas com as mãos.
4. Levar as bolinhas a saltar na frigideira, com um fio de azeite, cerca de 3-5 minutos, até ficarem douradas.

5. Coloque as almôndegas numa travessa, com um fio de azeite no fundo. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante mais ou menos 18 minutos. As almôndegas devem ser viradas um ou duas vezes, para que cozinhem uniformemente.

Hambúrgueres de feijão manteiga

Ingredientes (para 6 hambúrgueres médios):

400g de feijão manteiga cozido

1/3 chávena de farinha de integral

1/3 chávena de pão ralado integral ou pão ralado com ervas

2 colheres de sopa de água, ou caldo de legumes frio

1 colher de sopa de polpa de tomate

1 colher de sopa de alho em pó

1/2 cebola pequena picada

Salsa picada a gosto

Sal q.b.

Azeite ou óleo de amendoim q.b. para cozinhar os hambúrgueres

1/2 colher de chá de piri-piri em flocos (opcional)

Nota: Usada chávena com capacidade de 250ml

Preparação:

1. Com a ajuda de um garfo, esmagar o feijão sem o reduzir a puré. Devem notar-se ainda alguns bocadinhos.
2. Juntar o resto dos ingredientes, temperar com sal e misturar tudo com a mão até formar uma massa uniforme.
3. Moldar 6 bolas e espalmar em forma de hambúrguer.
4. Numa frigideira, colocar um pouco de azeite ou óleo de amendoim e cozinhar os hambúrgueres, cerca de 3 minutos de cada lado até ficarem com uma crosta dourada.
5. Colocar em papel absorvente para retirar o excesso de gordura e servir.

