

Hambúrguer de grão de bico com molho Tahini



Ingredientes: 1 lata de grão de bico cozido
4 unidade de cebolas
1 unidade de ovo
2 colher de sopa de farinha
1 colher de sopa de orégãos frescos moídos
0,5 colher de chá de cominho fresco moído
0 totaste de sal
2 colher de sopa de azeite
2 unidade de pitas
0,5 chávena de iogurte natural
2 colher de sopa de tahini
1 colher de sopa de sumo de limão
0.333333 chávena de salsa fresca e picada

Instruções de preparação:

Para hambúrgueres, junte o grão de bico, a cebola, o ovo, a farinha, o orégano, o cominho e 1/4 colher de chá de sal num processador de alimentos até formar uma mistura grosseira que se une quando pressionado. Forme 4 hambúrgueres. Aqueça o azeite numa frigideira grande sobre lume médio-alto. Coloque os hambúrgueres e cozinhe até ficarem dourados, cerca de 4 a 5 minutos. Com cuidado, vire e deixe cozinhar até dourar, 2 a 4 minutos. Para o molho, misture o iogurte, o tahini, o sumo de limão, a salsa e 1/4 colher de chá de sal numa tigela. Divida os hambúrgueres entre as pitas e sirva com o molho.

Sugestões Adicionais: Tahini é uma pasta feita de sementes de sésamo muito usada na cozinha do Médio Oriente.