



10 Receitas hambúrgueres VEGANOS



Nutricionista Tiane Brites – Vegetarianismo e Veganismo – Whatsapp (31)98264-2694

Hambúrguer de Couve-flor

Ingredientes:

- 250g de “buquês” de couve-flor crua (2 xícaras de couve-flor triturada)
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de colher (de chá) de cominho em pó
- 1 colher (de sopa) de orégano
- 1/4 de colher (de chá) de páprica defumada ou picante
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1/4 de xícara (de chá) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1 colher (de sopa) de sementes de linhaça
- 1/4 de xícara (de chá) de água
- Cerca de 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral ou de arroz

Coloque a couve-flor em um processador e triture bem apertando a tecla pulsar.

Em uma panela grande, coloque 1 colher de sopa de azeite e refogue a cebola picada e o alho picado até ficarem levemente dourados. Adicione a couve-flor triturada, o sal, o orégano, o cominho, a páprica e refogue por dois minutos. Adicione a salsinha e cebolinha picadas, o suco de limão, misture e desligue.

Enquanto essa mistura esfria, coloque em um liquidificador as sementes de linhaça, bata para triturar bem e adicione a água. Deixe descansar por 15 minutos.

Depois disso, adicione as outras 2 colheres de sopa de azeite e bata até obter uma mistura esbranquiçada e encorpada, que irá dar liga ao hambúrguer.

Coloque essa linhaça na panela com a couve-flor, misture bem e acrescente cerca de ½ xícara de farinha de trigo integral ou de arroz para dar liga. Coloque até ficar modelável.

Modele hambúrgueres, coloque em uma assadeira antiaderente untada e leve pra assar em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos, virando na metade do tempo.

Ou, se preferir, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até ficarem bem douradinhos dos dois lados. Está pronto!

Hambúrguer de Grão de Bico

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de grão-de-bico cru
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 3/4 de xícara (de chá) de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha e salsinha picadas
- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 2 colheres (de sopa) de suco limão
- 1/2 colher (de chá) de páprica defumada ou picante
- 1/4 de colher (de chá) de cominho
- Sal a gosto
- Farinha de aveia, de arroz ou de trigo (branca ou integral) para dar liga (geralmente uso cerca de 1/4 de xícara)

Coloque o grão-de-bico cru em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8h.

Escorra, lave, coloque em uma panela de pressão e cubra com dois dedos de água. Cozinhe por cerca de 10 minutos depois que pegar pressão ou até os grãos estarem macios.

Escorra bem e coloque em um processador ou liquidificador potente. Use a tecla pulsar para triturar, mas deixe alguns pedacinhos. Coloque em uma vasilha e reserve.

Em uma panela, o azeite e refogue a cebola picada e o alho picado até ficarem levemente dourados. Coloque tudo na vasilha, juntamente os outros temperos. Tempere com sal a gosto e misture bem.

Adicione farinha de aveia, de arroz ou de trigo até obter uma mistura modelável. Nessa receita usei cerca de 1/4 de xícara de farinha de aveia.

Modele hambúrgueres e coloque sobre uma assadeira antiaderente levemente untada. Regue os hambúrgueres com azeite e asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Vire os hambúrgueres e asse por mais 10 minutos ou até ficarem douradinhos.

Para fritar, leve os hambúrgueres modelados ao freezer por pelo menos meia hora, para firmarem.

Portobello à Milanesa

Ingredientes:

- 4 unidades de cogumelos portobello
- 1/3 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1/3 xícara (de chá) de água
- 1/2 xícara de farinha de rosca vegana ou panko
- Óleo para fritar

Antes de tudo, retire os talos dos cogumelos, já limpos. (Para limpar: geralmente passo na água corrente e já seco, cogumelos absorvem água facilmente, nem é recomendado lavar ou deixar de molho. Muita gente só passa um paninho úmido ou papel.)

Tempere eles com sal e com uma pitada de pimenta.

Coloque uma folha de papel toalha sobre um prato, distribua os cogumelos, cubra com outra folha de papel e coloque outro prato sobre eles, pra criar um peso. (Este peso ajudará a eliminar a água do cogumelo)

Leve ao microondas por 3 minutos em potência alta, para o cogumelo perder sua água.

Retire o prato com cuidado, pois estará bem quente. Seque o excesso de água liberada com o papel.

Aperte levemente, tempere com sal e pimenta a gosto e espere esfriar.

Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, tempere com uma pitada de sal e adicione a água. Coloque esta pasta em um prato, passe os cogumelos dos dois lados, até cobrir bem toda a superfície.

Em seguida, empane os cogumelos em 1/2 xícara de farinha de rosca. Se quiser, empane duas vezes.

Frite em óleo quente até ficarem dourados e coloque sobre uma folha de papel para secar o excesso de óleo (esta forma deixa o cogumelo mais crocante).

Você também pode fritar em uma frigideira antiaderente em fogo baixo com óleo.

Hambúrguer de Ervilha

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de ervilha partida seca
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de água ou caldo de legumes quente
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada
- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 1 pitada de cominho
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz para dar liga (cerca de 1/2 xícara)

Em uma vasilha, coloque a ervilha seca, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e reserve.

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione a água ou caldo de legumes, misture, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a tampa semi fechada.

Deixe cozinhar até a ervilha estar bem macia, porém ainda com o formato dela, não desmanchando. Se necessário, acrescente mais água.

Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com o que preferir.

Eu coloquei salsinha, orégano desidratado, limão e uma pitada de cominho. Misture bem e deixe esfriar.

Quando a mistura estiver morna, adicione farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz aos poucos. Misture até obter uma massa modelável.

Modele hambúrgueres, coloque sobre papel manteiga e leve ao freezer por uma hora, para ficarem mais firmes na hora de fritar.

Espalhe um fio de óleo em uma frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados. Para virar, espere ficarem bem douradinhos, para não desmancharem.

Hambúrguer de Feijão Preto

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de feijão preto cru
- 1/3 de xícara (de chá) de cebola bem picada
- 2 dentes alho médios bem picados
- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta moída a gosto
- 1/3 de xícara (de chá) de aveia em flocos finos
- 1/3 de xícara (de chá) de farinha de trigo integral

Coloque o feijão preto cru em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Este tempo ajuda na redução do fitato.

Escorra, lave, coloque em uma panela de pressão e cubra com 2 dedos de água. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos depois que pegar pressão e desligue.

Retire o feijão cozido com o auxílio de uma escumadeira (deixe escorrer todo o caldo, para o hambúrguer não pedir muita farinha depois, o que atrapalhará no sabor) e coloque em uma vasilha.

Amasse com um garfo, e, se você quiser, pode deixar alguns grãos inteiros para dar mais textura ao hambúrguer.

Adicione a cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, a salsinha picada, tempere com sal e pimenta a gosto e misture.

Adicione a aveia em flocos finos e a farinha integral. Misture bem e caso necessário adicione mais farinha, até a massa ficar modelável.

Modele hambúrgueres e frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, em fogo médio, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

Hambúrguer de Lentilha

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de lentilha crua
- 4 xícaras (de chá) de água
- 1 dente de alho grande picado
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 1 colher (de chá) de sal (ou mais, se preferir)
- Cominho a gosto
- Cerca de 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral

Recomendo deixar a lentilha de molho por 8 horas antes de cozinhar, em seguida cozinhe ela na pressão por apenas 5 minutos depois que pegar pressão ou um pouquinho mais, caso for necessário, até ela ficar macia. Escorra e coloque em uma vasilha. Adicione o alho, a cebola, o cheiro verde, o azeite, o sal, tempere com cominho a gosto, e misture.

Acrescente a farinha de trigo integral aos poucos, até dar o ponto de modelar. (Evite colocar muita farinha, senão seu hambúrguer perderá o sabor da lentilha).

Divida a massa em 5 partes iguais e passe um fio de óleo nas mãos. Modele os hambúrgueres com cerca de 1,5cm de espessura. Coloque os hambúrgueres em uma forma untada ou com papel manteiga e leve ao freezer por uma hora.

Retire com cuidado, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, e vire o hambúrguer quando ele estiver bem douradinho.

Hambúrguer de Tofu

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (de chá) de tofu macio amassado (cerca de 300g)
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada
- 2 dentes de alho bem picados
- Cerca de 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto (coloquei uma pitada de sal)

Em uma vasilha, coloque o tofu, a salsinha, o alho e tempere com sal a gosto. Adicione a farinha de trigo aos poucos e vá misturando até conseguir modelar hambúrgueres. Unte as mãos com um fio de óleo ou azeite, para facilitar na hora de modelar, divida a massa em 4 partes e modele os hambúrgueres. Frite-os em uma frigideira antiaderente em fogo médio, com um fio de óleo espalhado, até dourarem; vire para fritar do outro lado.

Hambúrguer de Proteína de Soja

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de proteína texturizada de soja média
- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (de sopa) de shoyu
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 3 colheres (de sopa) de farinha de trigo integral
- 3 colheres (de sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (de sopa) de cheiro verde picado – salsinha e cebolinha
- 1/2 colher (de sopa) de hortelã desidratada (ou natural)
- 1/2 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída a gosto

Em uma vasilha, hidrate a proteína de soja em duas xícaras de água. Coloque o shoyu e deixe descansar 15 minutos.

Em uma vasilha maior, suficientemente grande para caber todos os ingredientes, coloque a aveia, 1/2 xícara de água e o azeite; mexa e deixe descansar por 15 minutos também.

Enquanto descansam, pique, rale e amasse os outros ingredientes. Escorra a proteína de soja, esprema e coloque na vasilha maior, misturando com a aveia. Faça o mesmo com o cheiro verde, a cebola e o alho. Acrescente a farinha de trigo e a farinha de rosca. Misture e tempere com sal e pimenta a gosto.

Deixe a massa descansar por 15 minutos. Em seguida, faça bolinhas e achate-as no formato de hambúrguer.

Para evitar que se despedacem enquanto fritam, deixe os hambúrgueres descansarem por 20 minutos no freezer.

Frite-os em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, ou asse em assadeira untada por 20 minutos, em forno médio.

Hambúrguer de Feijão Branco e Beterraba

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de feijão branco cozido
- 1/2 xícara (de chá) de beterraba crua ralada
- 1 dente de alho grande picado
- 1/2 xícara (de chá) de cebola ralada
- 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)
- 2 colheres (de sopa) de óleo ou azeite
- 4 colheres (de sopa) de amido de milho
- Sal a gosto

Cozinhe o feijão ou use o pré-cozido, de caixinha/pacote/vidrinho. Deixe o feijão branco de molho por cerca de 8 horas, em seguida coloque em uma panela de pressão, com o dobro de água (quente) e deixe cozinhando por cerca de 15 minutos ou até ele ficar bem macio.

Em uma vasilha, coloque o feijão cozido e amasse com um garfo. Adicione o alho, a cebola, a beterraba, o cheiro verde, o azeite e tempere com sal a gosto. Misture tudo com uma colher ou garfo, adicione o amido de milho e misture bem. Misture até obter uma massa mais grossa e que dê para modelar. Caso precisar, acrescente mais amido, mas sempre aos poucos.

Unte as mãos com um fio de óleo, divida a massa em quatro partes e modele os hambúrgueres. Evite fazer eles muito grossos, pois podem ficar crus no meio quando fritos.

Coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 1 hora ou até ficarem duros.

Retire-os com cuidado do papel manteiga e frite em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, com um fio de óleo espalhado sobre ela, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

Caso preferir, você pode assar. É só colocar os hambúrgueres ainda congelados em uma assadeira antiaderente levemente untada e assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até ficarem levemente douradinhos embaixo.

Hambúrguer de Berinjela

Ingredientes:

- 1 berinjela de tamanho médio (Cerca de 350g)
- 1 cebola de tamanho médio (com casca mesmo)
- 2 dentes de alho com casca
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de sementes de linhaça
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/2 de xícara (de chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo integral (ou mais, se precisar)
- 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)
- 1/2 xícara (de chá) ou mais de farinha de rosca para empanar
- Azeite para regar
- Cominho a gosto

Lave a berinjela, e fure-a em alguns pontos e em todos os lados com um garfo.

Em uma assadeira untada com óleo, coloque a berinjela, a cebola com casca e os dentes de alho com casca também. Regue com tudo com um fio de azeite.

Asse por cerca de 45 minutos, virando a berinjela na metade do tempo, para assar por igual. A berinjela estará boa quando estiver bem murchinha e o garfo atravessá-la com facilidade.

Descasque o alho, a cebola e retire a polpa da berinjela com uma colher. Coloque estes ingredientes em um processador. Adicione o azeite, a linhaça, tempere com sal e cominho a gosto, acrescente o cheiro verde picado e bata até virar uma massa uniforme. Em seguida, adicione a aveia em flocos e a farinha de trigo integral, batendo novamente até ficar uniforme.

Caso sentir necessidade, coloque mais farinha e sal. A quantidade de farinha dependerá do tamanho da berinjela e umidade da mistura.

Unte as mãos com um fio de óleo, enrole bolinhas e achate-as em formato de hambúrguer. Em seguida, empane na farinha de rosca. Coloque os hambúrgueres em uma assadeira untada com um fio de óleo e leve ao freezer por cerca de uma hora, ou até ficarem duros. Este processo ajudará o hambúrguer a não desmanchar durante a fritura.