



Mini-Hambúguer de Legumes com Aveia



Rendimento

15 unidades



Tempo de preparo

00:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Cenoura (ralada)	2 unidades	400 g
Abobrinha (ralada)	2 unidades	400 g
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	2 colheres (chá)	10 g
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Ovo	2 unidades	100 g
Aveia em flocos finos	2 xícaras (chá)	180 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g
Cebolinha-verde (picada)	2 colheres (sopa)	10 g
Mini pão de hambúguer	15 unidades	- un
Maionese	1 vidro pequeno	250 g

Modo de Preparo

- 1.** Em uma panela grande, coloque 1 colher (sopa) do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola, a cenoura, a abobrinha, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e refogue por 5 minutos, ou até secar bem o líquido formado. Desligue o fogo e deixe esfriar.
- 2.** Acrescente o ovo, a aveia, a salsa e a cebolinha, misture bem e reserve por 5 minutos. Divida em 15 partes iguais e modele cada uma delas no formato de mini-hambúrguer.
- 3.** Em uma frigideira grande ou chapa, coloque um fio do Azeite TERRANO™ restante e leve ao fogo médio para aquecer. Frite os mini-hambúrgueres, aos poucos, por cerca de 5 minutos cada lado.
- 4.** Corte os mini pães, espalhe a maionese e recheie com o mini-hambúrguer. Sirva em seguida.