

Receita

Hambúrguer assado de carne com cenoura

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída (sem gordura)
- 1 cebola grande bem picadinha ou processada
- ½ cabeça de alho espremido
- 1 cenoura grande ralada
- 1 colher (sobremesa) de salsa picada
- 1 colher (sobremesa) de manjeriço picada
- 1 colher (chá) de sal (ou a gosto)
- 5 colheres cheias (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo



Modo de preparo:

1. Coloque a carne moída em uma bacia
2. Em uma panela refogue o alho com o azeite ou com o óleo
3. Desligue o fogo, acrescente a cebola, o sal e a cenoura ralada. Mexa
4. Acrescente na carne, essa mistura, a salsa e o manjeriço. Misture bem
5. Acrescente aos poucos a farinha de rosca e misture bem
6. Faça as porções no formato e tamanho que preferir (não faça muito grosso)
7. Ponha para assar em fogo médio em uma forma untada com azeite ou óleo.

Obs: a cenoura pode ser substituída ou acrescida de outros vegetais:

Ex: abobrinha, abóbora, mandioca...