

# Hambúrguer Vegan, Beterraba Assada, Pickles de Cebola Roxa e Requeijão

## Beterraba Assada

1 beterraba (90g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)  
1 pitada de pimenta preta em pó (0,3g)  
1 colher de sopa de óleo de girassol (7g)  
1 colher de sopa rasa de mel de abelha (7g)  
2 nozes (7g)

## Requeijão

1/2 copo de leite (100g)  
4 colheres de sopa de natas frescas (30g)  
1/2 colher de sopa de vinagre de vinho branco (3g)  
1/2 colher de café de sal refinado (0,5g)  
1 pitada de pimenta preta (0,2g)

## Feijão Manteiga Cozido

1 mão de feijão seco ou grão seco ou favas secas (30g)  
1/4 de cebola (22g)  
1 pitada de pau de cravinho (1g)  
1 folha de louro pequena (1g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)

## Hambúrguer Vegan

1 batata doce (130g)  
1/4 de pimento vermelho (40g)  
1 cenoura pequena (30g)  
1 colher de sopa de óleo de girassol (8g)  
1 folha de louro (1g)  
1 colher de sopa de cebola picada (20g)

1 dente de alho (3g)  
1 colher de café de sal grosso (1g)  
1 pitada de açaflor (1g)  
1 colher de chá de caril (4g)  
1 pitada de cominhos em pó (0,4g)  
1 pitada de pimenta preta em pó (0,3g)  
2 colheres de sopa cheias de feijão (50g) que se cozeu

## Pickle de Cebola Roxa

1 mão de cebola roxa aos quartos (28g)  
2 colheres de sopa rasas de açúcar (30g)  
4 colheres de sopa de água (30g)  
2 colheres de vinagre de cidra (15g) ou outro vinagre branco  
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto (15g)  
1 pitada de erva doce em pó (0,5g)  
2 pitadas de pimenta da jamaica (1g)  
1 estrela de anis (2g)

**Nota:** Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

## Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 703,2 kcal      Proteína: 15,1 g  
Gordura: 31,8 g      HC: 87,5 g



### Confeção do Feijão Manteiga

- Lavar o feijão e demolhar em água, para que volte a hidratar
  - Adicionar cebola cravejada com pau de cravinho e folha de louro
  - Demolhar no mínimo 4 a 6 horas
  - Colocar o feijão a cozer em água e fio de azeite, juntamente com a cebola cravejada com pau de cravinho e folha de louro
  - Quando verificar que o feijão está cozido, tempere com sal grosso e deixe cozer mais 5 minutos
  - Retifique o tempero de forma a estar a seu gosto
  - Passar por passador o caldo e reservar o feijão
- Nota: O feijão só é temperado no fim da cozedura, de outra forma o sal prolonga a cozedura, além disso a tendência é que o feijão fique ligeiramente partido (encruado)

### Confeção do Hambúrguer Vegan

- Lavar batata doce com pele
- Temperar com sal grosso
- Embrulhar em papel de alumínio e levar a assar durante 1 hora em forno de lenha (se utilizar o forno de casa utilize o forno a 180° e asse a batata doce durante 45 minutos)
- Quando a batata doce estiver assada, retire do papel de alumínio e remova a pele
- Reservar
- Assar o pimento vermelho diretamente na brasa, ou utilize o lume do fogão
- Quando pronto colocar o pimento num saco e fechar (a humidade faz com que a pele seja removida com facilidade)
- Remover a pele do pimento e reservar
- Descascar e ralar a cenoura
- Picar cebola, alho e pimento assado
- Refogar em óleo de girassol louro, cebola e alho
- Adicionar a cenoura e mexer
- Adicionar o pimento assado
- Deixar cozinhar e temperar com sal grosso, pimenta preta moída na hora, cominhos, açafior e caril
- Adicionar a batata doce e esmagar
- Envolver bem, incorporar o feijão cozido e voltar a esmagar
- Envolver novamente e retificar o tempero
- Moldar o preparado em hambúrguer e reservar

**Nota:** Caso o preparado não tenha a consistência desejada, pode adicionar um pouco de farinha de trigo corada)

### Confeção do Pickle de Cebola Roxa

- Colocar num recipiente açúcar, água, vinagre de cidra, vinagre de vinho tinto, pimenta da jamaica, erva doce em pó e estrela de anis
- Remover a pele e cortar a cebola roxa em quartos e adicionar ao preparado anterior
- Levar tudo ao lume e deixar levantar fervura
- Amornar
- Encher o frasco com o preparado de cebola roxa e selar

### Confeção do Requeijão

- Envolver leite gordo com natas frescas
- Levar ao lume e retirar antes de levantar fervura
- Adicionar 30g de vinagre, para coalhar o leite
- Mexer com cuidado
- Deixar repousar à temperatura ambiente, durante 10 minutos
- Passar o coalho por passador
- Levar ao frio, para ir escorrendo e secando
- Retirar e temperar com sal refinado e pimenta preta moída na hora
- Colocar o requeijão num cincho perfurado e acalçar, tapar e reservar, no mínimo 4 horas, (se possível reserve uma noite no frio, para realçar o sabor)

### Confeção da Beterraba Assada

- Lavar a beterraba, temperar com sal grosso e pimenta preta moída na hora
  - Embrulhar em papel de alumínio e levar a assar durante 1,5 horas em forno de lenha (se utilizar o forno de casa utilize o forno a 180° e asse a beterraba durante 1 hora)
  - Quando a beterraba estiver assada, retire do papel de alumínio e remova a pele
  - Partir a beterraba aos quartos e core em óleo de girassol
  - Temperar com pimenta preta moída na hora e mel, mexer e reservar
  - Na hora do empratamento polvilhar com miolo de noz
- Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação  
Boa degustação

**Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação  
Boa degustação**