

Hambúrguer de beterraba com beringela e molho de sésamo

Tempo total **35 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção **10 Mins.** Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para os hambúrgueres:

100 g	de painço cru
600 g	de beterraba, pré-cozinhada e embalada em vácuo
150 g	de cebolas brancas bem picadas
100 g	de flocos de aveia
60 g	de sementes de linhaça moídas
150 ml	de vinagre balsâmico
10 g	de cominhos
10 g	de sal
Para a cobertura:	
700 g	de beringela, lavada e limpa
50 ml	de vinagre balsâmico
50 g	de xarope de ácer
50 ml	de óleo de colza
10	pães de hambúrguer vegan rústicos, com cerca de 60 g cada
100 g	de cebola roxa, cortada em anéis com cerca de 1 mm de espessura
100 g	de salada de rúcula, lavada e limpa
Para o molho:	
350 ml	<u>Kikkoman Molho de Sésamo</u>
10 g	de malagueta em pó
15 g	de xarope de ácer
5 g	de coentros moídos
30 ml	de sumo de limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cozinhe os 100 g de painço em 500 ml de água, em lume médio, durante 10 minutos, depois escorra-os num passador. Retire a beterraba da embalagem e rale-a grosseiramente. Misture bem a beterraba ralada, a cebola picada, os flocos de aveia, a linhaça moída, o vinagre, os cominhos, o sal e o painço cozido e deixe repousar durante 10 minutos. Entretanto, pré-aqueça o forno (ventilador) a 180 °C.

Passo 2

Forme hambúrgueres, colocando cerca de 130 g da mistura por porção num tabuleiro forrado com papel vegetal. Dê forma a cada um deles com uma forma para bolachas (Ø 11 cm).

Passo 3

Corte a beringela em fatias de cerca de 4 mm de espessura com um fatiador, coloque-as num segundo tabuleiro e deixe marinar com o vinagre, o xarope de ácer e o óleo.

Passo 4

Coza os hambúrgueres e a beringela no forno durante 15 minutos.

Passo 5

Entretanto, misture o molho de sésamo Kikkoman, a malagueta em pó, o xarope de ácer, os coentros e o sumo de limão numa tigela.

Passo 6

Prepare os hambúrgueres, colocando um hambúrguer de beterraba em cada metade inferior do pão. Cubra com a beringela, a salada de rúcula, as rodela de cebola, o molho e a metade superior do pão de hambúrguer e sirva.