KIKKOMAN

Hambúrguer de lentilhas e feijão com queijo halloumi e molho barbecue de ameixa fumada

Tempo total **120 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de repouso

Informação nutricional (por porção)
3.245 kJ / 775 kcal

Gorduras totais: **22 g** Proteína: **35 g**
Hidratos de carbono: **110 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Pães de hambúrguer:

140 g	de farinha de trigo
5 g	de fermento instantâneo
1 colheres de sopa	de açúcar
1	ovo pequeno
0,5 colheres de chá	de sal
60 ml	de água
20 g	de manteiga derretida
	Sementes de sésamo
1	ovo batido

Hambúrguer de lentilhas e feijão:

1	cebola pequena
1	dente de alho
40 g	de lentilhas verdes
200 g	de feijão vermelho (em lata)
1 colheres de sopa	de puré de tomate
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colheres de chá	de paprika
0,5 colheres de chá	de cominhos
25 g	de flocos de aveia
1 colheres de sopa	de cascas de psyllium
1 colheres de sopa	de salsa picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

140 g de farinha de trigo - **5 g** de fermento instantâneo - **1 colheres de sopa** de açúcar - **1** ovo pequeno - **0,5 colheres de chá** de sal - **60 ml** de água - **20 g** de manteiga derretida - Sementes de sésamo - **1** ovo batido
Misture a farinha, o fermento, o açúcar, o ovo, o sal e a água numa tigela e comece a amassar a massa. Adicione a manteiga e amasse até ficar macia e suave. Ponha de lado para levedar. Molde a massa em 4 pãezinhos, pincele com ovo batido e polvilhe com sementes de sésamo. Deixe levedar num local quente. Quando os pãezinhos tiverem duplicado de tamanho, coza-os num forno pré-aquecido a 200 °C durante cerca de 15 minutos.

Passo 2

1 cebola pequena - **1** dente de alho - **40 g** de lentilhas verdes - **200 g** de feijão vermelho (em lata) - **1 colheres de sopa** de puré de tomate - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de paprika - **0,5 colheres de chá** de cominhos - **25 g** de aveia - **1 colheres de sopa** de cascas de psyllium - **1 colheres de sopa** de salsa picada
Coza as lentilhas em 1 chávena de água. Corte a cebola em cubos e pique finamente o alho. Misture as lentilhas escorridas, o feijão, a polpa de tomate, o molho de soja Kikkoman, as especiarias, os flocos de aveia e as cascas de psyllium numa tigela. Misture até obter uma mistura ligeiramente grosseira. Adicione a salsa picada e misture.

Passo 3

3 colheres de sopa	de azeite

Molho barbecue:

50 ml	de água
50 g	de ameixas fumadas
1 colheres de chá	de chá de vinagre
1 colheres de chá	de açúcar mascavado
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá	de mostarda
0,5 colheres de chá	de canela
0,25 colheres de chá	de malagueta em pó
50 g	ketchup
15 ml	brandy

E ainda:

100 g	de queijo halloumi
0,5	tomate
1 mão cheia	de rúcula

3 colheres de sopa de azeite
Molde a mistura em hambúrgueres. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal, regue com azeite e leve ao forno a 180 °C durante cerca de 20 minutos.

Passo 4

50 ml de água - **50 g** de ameixas fumadas - **1 colheres de chá** de vinagre - **1 colheres de chá** de açúcar mascavado - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de mostarda - **0,5 colheres de chá** de canela - **0,25 colheres de chá** de malagueta em pó - **50 g** ketchup - **15 ml** brandy
Cubra as ameixas fumadas com água e deixe ferver em lume brando durante cerca de 15 minutos até ficarem macias. Adicione os restantes ingredientes e deixe ferver novamente. Transforme o puré num molho homogéneo, adicionando mais água, se necessário.

Passo 5

100 g de queijo halloumi - **0,5** tomate - **1 mão cheia** de rúcula
Corte o queijo halloumi em fatias de 1 cm de espessura e grelhe-as. Corte os pãezinhos em fatias e cubra a parte de baixo com molho barbecue. Coloque o hambúrguer, o queijo halloumi, o tomate e a salada de rúcula na metade inferior. Cubra com a parte de cima do pão e sirva imediatamente.