

Hambúrguer vegetariano exótico da Índia

Tempo total **40 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.979 kJ / 712 kcal

Gorduras totais: **26,5 g** Proteína: **24,5 g**
Hidratos de carbono: **95 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Hambúrgueres:

50 g de painço
1 cenoura
0,5 courgette pequena
1 ovo
50 g de pão ralado
1 colheres de caril em pó
de chá
0,5 colheres de curcuma moída
de chá
1 colheres de gengibre ralado
de chá
1 colheres [Kikkoman Molho para](#)
de sopa [Poke Bowls](#)
2 colheres de azeite
de sopa
Salada:
80 g de couve branca
1 roxa pequena
1 punhado de coentros
2 colheres [Kikkoman Molho para](#)
de sopa [Poke Bowls](#)
1 colheres de iogurte
de sopa
0,25 de caril em pó
colheres de
chá
2 pães naan grandes

PREPARAÇÃO

Passo 1

50 g de painço - **1** cenoura - **0,5** courgette pequena - **1** ovo - **50 g** de pão ralado
Passe o painço por água fria e escale-o com água a ferver. Cubra com o dobro da água e coza durante 12 minutos até que toda a água seja absorvida. Deixe arrefecer o painço cozido e misture com a cenoura e a curgete raladas, o ovo e o pão ralado.

Passo 2

1 colheres de chá de caril em pó - **0,5 colheres de chá** de curcuma moída - **1 colheres de chá** de gengibre ralado - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho para Poke Bowls](#) - **2 colheres de sopa** de azeite
Tempere a mistura com especiarias, gengibre e o molho Kikkoman Poke. Forme 2 hambúrgueres e frite-os de ambos os lados em azeite.

Passo 3

80 g de couve branca - **1** cebola roxa pequena - **1 punhado** de coentros - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho para Poke Bowls](#) - **1 colheres de sopa** de iogurte - **0,25 colheres de chá** de caril em pó - **2** pães naan grandes
Desfie a couve, corte a cebola em rodela e parta os coentros em pedaços mais pequenos. Misture com o molho Kikkoman Poke, o iogurte e o caril. Corte cada pão naan ao meio. Coloque a salada preparada e a empada numa metade e cubra com a outra metade.