

Hambúrgueres de painço com cogumelos e queijo

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.135 kJ / 510 kcal

Gorduras totais: **21 g** Proteína: **20 g**
Hidratos de carbono: **55 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de painço
2 colheres de sopa de óleo vegetal
100 g de cogumelos
1 cebola picada
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
50 g de queijo ralado (por exemplo, Cheddar)
1 ovo
1 colher de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de pão ralado
2 tomates
1 colher de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 g de coentros picados
1 colher de sopa de amendoins torrados

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de painço - **1 colheres de sopa** de óleo vegetal - **100 g** de cogumelos - **0,5** cebola picada - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Cozinhe o painço de acordo com as instruções da embalagem até ficar fofo. Corte os cogumelos em fatias finas. Aqueça 1 colher de sopa de óleo numa frigideira e salteie a cebola durante 1 minuto, depois adicione os cogumelos e cozinhe durante 3-4 minutos até ficarem macios. Junte o Molho de Soja Kikkoman, misture bem e deixe arrefecer.

Passo 2

50 g de queijo ralado (por exemplo, Cheddar) - **1** ovo - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de farinha de trigo - **4 colheres de sopa** de pão ralado - **1 colheres de sopa** de óleo vegetal
Depois de arrefecidos, misture os cogumelos e as cebolas salteados com o painço. Adicione o queijo ralado, o ovo, o Molho de Soja Kikkoman e a farinha. Misture bem e forme hambúrgueres (por exemplo, 6-8 hambúrgueres pequenos). Passe-os por pão ralado e frite-os no óleo durante 3-4 minutos de cada lado até ficarem dourados.

Passo 3

2 tomates - **0,5** cebola picada - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 g** de coentros picados - **1 colheres de sopa** de amendoins torrados
Corte os tomates em cubos e a cebola em pedaços finos. Adicione o Molho de Soja Kikkoman, o Óleo

de Sésamo Kikkoman e os coentros picados.
Misture bem. Coloque a mistura num prato com os
hambúrgueres de milho fritos e polvilhe com os
amendoins antes de servir.