



Hambúrguer Tradicional

Um delicioso hambúrguer com Alpro alternativa ao iogurte Natural

Preparação

1. Retire a carne do frigorífico e comece por picar e refogar a cebola até estar dourada. Misture a carne com a cebola, junte o alho esmagado e as restantes especiarias. Tempere com limão, sal, pimenta e molho inglês.
2. Amasse, faça 4 hambúrgueres e deixe arrefecer durante 30 minutos no frigorífico. Entretanto, para fazer o molho, misture a Alpro alternativa ao iogurte natural, a maionese light, ketchup, Ras el hanout e tempere com sal e pimenta.
3. Grelhe os hambúrgueres durante 8-9 minutos até estarem castanhos e coloque os pães no forno até ficarem ligeiramente estaladiços.
4. Para finalizar, em cada pão coloque molho, alface, fatias de abacate e uma fatia de tomate. Coloque o hambúrguer por cima da salada e termine com uma colher adicional de molho e umas folhas de coentros por cima. Sirva de imediato.



4 porções



25min



Ingredientes

- **Hambúrgueres:**
- 400 g de carne magra picada
- 1 cebola média
- 1 dente de alho esmagado
- 1 c. de sopa de Ras el hanout
- 1 c. de sopa de Garam Masala
- 1 c. de sopa de caril
- 1,5 c. de sopa de molho inglês
- limão
- pimenta
- sal marinho
-
- 4 bolinhas de pão (integrais)

- 2 tomates
- 2 abacates
- 1/4 de alface iceberg
- coentros frescos
-
- **Molho:**
- 6 c. de sopa de Alpro alternativa ao iogurte Natural
- 2 c. de sopa de maionese light sem ovos
- 1 c. de sopa de ketchup
- 1 c. de sopa de Ras el hanout
- pimenta
- sal