Pratos Principais | Hambúrgueres

# Hambúrgueres Vegetarianos com Bolos de Batata

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

1 embalagem de Burger Deluxe GARDEN GOURMET
115 g de puré de batata instantâneo
200 ml de leite evaporado
2 ovos
2 c. de sopa de azeite
200 g de tomate maduro (4 rodelas)
rebentos de rúcula q.b.
noz-moscada q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 261,9 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 13,4 g | 27%* |
| **Lípidos** | 15,7 g | 22%* |
| **Hidratos de Carbono** | 15,8 g | 6%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Aqueça 300 mL de água juntamente com o leite Ideal, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando estiver quente, polvilhe os flocos de puré e deixe repousar alguns minutos. Bata os ovos e misture-os com o puré até obter uma massa fina.
2. Aqueça um pouco de azeite numa frigideira pequena e coloque duas colheres de sopa cheias de puré, formando um círculo do tamanho do hambúrguer, alise com as costas da colher e doure de ambos os lados. Proceda de igual modo com o resto da massa, fazendo 4 panquecas ao todo e mantenha-as quentes.
3. Na mesma frigideira, com uma colher de sopa de azeite, aqueça os hambúrgueres em lume brando, cerca de 3 minutos de cada lado.
4. Sirva uma panqueca de batata com uma rodela de tomate por cima um hambúrguer. Distribua algumas folhas de rúcula por cima.
5.

Dica: Coloque metade de uma fatia sobre o hambúrguer apenas no momento de o retirar da frigideira, de modo a derreter com o calor.