

# Hamburguer delicioso

Comi esta semana um dos sanduíches mais gostosos: fiz com minha esposa.

Minha esposa segue dieta vegetariana e eu tenho uma dieta reduzida de carne. Pensamos em fazer um hamburguer. Compramos no supermercado bifés de glúten com soja, da marca *Superbom*.

Fritei com um pouco de óleo, sal e alho moído. É muito rápido. Cada lado do bife não passa de três minutos fritando, e logo está pronto. Quando estava já bem moreninho, coloquei purê de tomate. Deixei o bife de glúten pegar o gosto do tomate.

Esta “receita” pode ser feita também adicionando cebola, pimentão etc. Mas quis fazer algo bem simples.

Após refogado e com o gosto do tomate, coloquei os bifés nos pães de hamburguer, com tomate e alface. Poderia ter colocado uma fatia de queijo, mas não preferimos.

Resultado: Hamburgueres deliciosos, bem saudáveis (não têm conservantes das carnes de hamburguer tradicionais) e não precisamos matar nenhum boizinho pra comermos um sanduíche delicioso.

[meuadsense]