Receita Hambúrgueres de Feijão Frade com salada

**Ingredientes:**

Feijão Frade

Aveia

Pimentos verdes e vermelhos

Cebola picada

Azeite

1 Ovo

Orégãos

Alho moído

Sal q.b

Numa panela cozer o feijão frade mais ou menos 10-15 minutos e, quando estiver cozido, retirar a água.

Numa frigideira colocar a cebola com um fio de azeite e juntar os pimentos cortados em pedaços bem pequenos. Assim que este preparado estiver lourado, reserve.

Numa taça junte e amasse o feijão frade cozido e o preparado da cebola e os pimentos. Junte um ovo e aveia e mexa bem até criar uma pasta homogénea. Junte sal, pimenta e alho moído.

Faça bolas espalmadas do género de hambúrguer e grelhe. Deixe lourar um pouco de cada lado, e está pronto.