



Ingredientes:

- 1 chávena de cuscus
- 1 chávena alho francês desidratado
- ½ chávena tomate desidratado
- 1 raminho manjeriço (ou outra aromática fresca)
- 1 colher chá açafrão das índias
- 1 colher chá paprika
- Sementes de sésamo Q.B.
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta Q.B.
- Queijo ralado (opcional)

Preparação:

1. Reidrate o alho francês em água tépida para os cobrir por \pm 15 minutos.
2. Escorra e deite a água de reidratação num tachinho ou frigideira.
3. Junte o sal, a pimenta, o açafrão e a paprika e leve a ferver uns minutos.
4. Coloque o cuscus numa taça e verta devagar o caldo com os temperos, até que o nível da água fique cerca de 1 dedo acima do cuscus.
5. Corte o tomate em pedacinhos, pique o manjeriço e junte-os ao alho francês escorrido
6. Junte a mistura de vegetais na taça de cuscus. Amasse com as mão até misturar bem todos os ingredientes.
7. Divida o preparado em 4 bolas e molde os hambúrgueres.
8. Salpique os dois lados dos hambúrgueres com as sementes de sésamo (pode ser necessário pressionar as sementes com umas pancadinhas, para se fixarem)
9. Coloque um fio de azeite numa frigideira cozinhe os hambúrgueres de ambos os lados até dourarem.

Sirva simples ou polvilhados com queijo ralado, acompanhados com uma salada ou com legumes salteados.