

Hamburguesa de Quinoa y Coliflor Hindú

La coliflor (como otras crucíferas: brécol, coles Bruselas...) es **rica en antioxidantes** que nos protegen de los radicales libres causantes del envejecimiento prematuro, tienen **aliacina** un potente aliado para nuestro **corazón**, también contiene un compuesto llamado **glucoraphin**, que **protege el estómago y los intestinos** de ciertas enfermedades como el **cáncer y las úlceras**. Es muy rica en **folatos (B9)** por lo que está especialmente indicada durante el **embarazo**, previene la espina bífida y favorece la formación de glóbulos rojos.

INGREDIENTES:

- 130g Quinoa
- 400ml Caldo vegetal o agua
- 250g Coliflor
- 100g Cebolla
- 1 Diente de ajo (opcional)
- 2 Cucharaditas curry
- ½ Cucharadita semillas de comino o de cilantro (opcional)
- 4 Cucharadas cilantro o perejil
- 1 Cucharadita jengibre fresco rallado (opcional)
- 2 Cucharadas aceite

4
Raciones



NOTA:

también las puedes hacer en una sartén antiadherente, añadiendo a la mezcla 2-5 cucharadas de harina de garbanzo, asándolas unos 8-10 minutos.

ELABORACIÓN:

1. Lavar y hervir la quinoa en caldo o agua, durante 15 min., tapar y dejar reposar 10 min.
2. Hervir la coliflor en ramilletes durante 10 min. (debe estar al dente), escurrir y dejar enfriar.
3. Elaborar un sofrito con cebolla (pelada y picada), jengibre y ajo, cuando empiece a tomar color añadir las especias en grano (comino/cilantro), dar unas vueltas y el curry en polvo.
4. Precalentar el horno a 200°C
5. Agregar el sofrito a la coliflor y machacar ligeramente (deben quedar tropezones, no puré), adicionar la quinoa y el cilantro o perejil picado.
6. Rectificar el sazonamiento y formar 8 hamburguesas o 16 más pequeñas, colocar en la bandeja del horno sobre papel de hornear.
7. Cocinar a 200°C durante 20-35 minutos, según tamaño (deben quedar doraditas)