

Hamburguesa de Remolacha, Quinoa y Garbanzos

Sino es época de remolacha fresca, puedes utilizar las que venden cocidas al vacío, pues éstas, a diferencia de las que venden en bote a rodajas o tiras, no llevan azúcar añadido.

INGREDIENTES:

- 200g Remolacha cocida (una mediana)
- 125g quinoa cocida (o 40g cruda)
- 200g Garbanzos cocidos (o 60g secos)
- 2 Cucharadas harina de garbanzos o copos de avena (sólo si la masa está muy húmeda)
- ½ Cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 Cucharada Vinagre de manzana (o de vino blanco)
- 1 Cucharadita de orégano
- Sal y pimienta

Guarnición: Brotes de alfalfa, hummus*, aguacate, mostaza, pepinillos,...

3
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Si utilizas: remolacha, quinoa y/o garbanzos que no están cocidos, hiérvelos según las indicaciones del fabricante (la remolacha cuesta unos 40 minutos, una vez cocida hay que pelarla) y deja enfriar todo antes de seguir con la receta.
2. Tritura la remolacha, junto con los dientes de ajo pelados, agrega la cebolla picada, vinagre y orégano. Remezcla bien.
3. Aplasta los garbanzos con ayuda de un tenedor y adiciona a la mezcla anterior.
4. Haz lo mismo con la quinoa, sal y pimienta al gusto (si la masa te queda muy húmeda pues agregar 1-2 cucharadas de harina de garbanzos o copos de avena finos).
5. Dividir la masa en 6 porciones, dar forma de hamburguesa y colocar sobre un plato con film (no tapar las hamburguesas).
6. Enfriar las hamburguesas en el frigorífico, 2-3 horas para que cojan firmeza.
7. Asar en la sartén un par de minutos por lado o hacer en el horno a 200°C durante 20 minutos.
8. Servir con guarnición al gusto: brotes alfalfa, pepinillos, ...