



## Hamburguesa de Quinoa

Hamburguesa de Quinoa y Lenteja - Quinoa Doria

### Ingredientes

- Quinoa en grano cocida ( 220 grs )
- Cebolla cabezona morada ( 1 U mediana )
- Ajo ( 1 diente )
- Paprika ( 4 grs )
- Harina de QUINUA ( 70 grs )
- Miga de pan ( 40 grs )
- Huevo ( 1 U )
- Aceite de oliva ( Cantidad necesaria )
- Sal y pimienta ( Cantidad necesaria)

### Preparación

1. En un sartén con un chorro de aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla picados finamente. Una vez sofritos, reservar.
2. En un bowl mediano y profundo, mezclar la Quinoa en grano cocida, el sofrito de ajo y cebolla, la harina de Quinoa, la miga de pan, el huevo, la paprika, la sal y la pimienta.
3. Se mezcla bien y cuando se logre una textura firme y a la vez pastosa, se proceden a armar con ayuda de un molde, las hamburguesas. El tamaño y el grosor es al gusto del comensal.
4. Una vez logradas las hamburguesas, en un sartén , con un chorro de aceite de oliva, se asan durante unos 5 minutos por lado ó hasta que tengan un buen dorado.
5. Lista la preparación, ésta se puede presentar en pan de hamburguesa con verduras, aliños y queso , ó simplemente consumirla sola , combinándola con la salsa de la elección ( Puede ser un alioli o algo similar ).