



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).