



INGREDIENTS (2 PERSONES)

- 50 g de lleties cuites
- 50 g de quinoa
- 100 g de farina d'ametlla
- 50 g de verdures picades (all, ceba, pebrot, pastanaga)
- 1 ou
- Comí en pols
- Julivert
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Coure la quinoa durant 15-20 minuts.
2. Barrejar les lleties, la farina d'ametlla i l'ou, treballar amb la mà fins a aconseguir un pasta similar a la textura similar a la carn picada.
3. Afegir les verdures prèviament saltejades o cuites i les especies a la pasta. Afegir la quantitat de sal segons el gust.
4. Deixar reposar 10 minuts i donar-li la forma d'hamburguesa a la massa.
5. Untar la safata de forn amb oli d'oliva i col·locar les hamburgueses a sobre.
6. Introduir al forn durant 10 minuts a 160-170°C, fins que la hamburguesa estigui daurada sense assecar-se massa.
7. Un cop tretes del forn es poden passar per la paella per donar-li un toc torrat i cruixent.

OBSERVACIONS

- La hamburguesa es pot passar directament per la paella sense necessitat de forn perquè no quedi tan eixuta.

NOTES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

