

BURGER DE FESOLS NEGRES

INGREDIENTS (2 persones)

- . 200 g de fesols negres cuits
- . 50 g de farina de blat de moro dolç
- . Xile chipotle al gust
- . 50 g ceba blanca
- . 5 g d'all
- . Alvocat
- . Tomàquet
- . Suc de llima
- . Coriandre

ELABORACIÓ

1. Netejar els fesols amb aigua, i reservar.
2. Picar finament la ceba i l'all, i reservar.
3. Picar una mica de Xile chipotle al gust, i reservar.
4. Amb l'ajuda d'un túrmix, triturar els fesols negres, i reservar.
5. En un recipient barrejar la ceba, l'all, la farina de blat de moro, el xili chipotle i finalment el puré de fesols negres. Deixar reposar uns minuts i formar les hamburgueses.
6. Pintar les hamburgueses amb una mica d'oli d'oliva per ambdós costats i daurar uns minuts per cada costat en una paella calenta. Servir.
7. Per acompanyar, picar en brunoise l'alvocat i el tomàquet i barrejar-ho amb una mica del suc de tomàquet i unes fulles de coriandre.

OBSERVACIONS

NOTES:
