

QUINOA BURGUER

INGREDIENTS (2 persones)

- . 100 g de quinoa cuita
- . 100 g de moniato (patata)
- . 50 g de molles de pa
- . 50 g de ceba de Figueres
- . 50 g de xampinyons
- . 50 g de carbassó
- . Pebre vermell de la vera
- . Sal / Pebre

ELABORACIÓ

1. Cuinar la quinoa (en una olla tapada i a foc mitjà durant 20 minuts) amb el doble del seu volum en líquid i deixar refredar.
2. Coure el moniato al forn o al microones, pelar i reservar.
3. Picar finament la ceba, els xampinyons i reservar.
4. Ratllar el carbassó i amb l'ajuda d'un tovalló retirar l'excés d'aigua i reservar.
5. En un paella coure la ceba, els xampinyons, el carbassó, salpebrar i afegir el pebre vermell de la vera. Deixar refredar i reservar.
6. En un recipient picar el moniato i afegir la quinoa i el sofregit dels vegetals, la molla de pa i formar les hamburgueses.
7. En una paella coure per banda i banda l'hamburguesa.

OBSERVACIONS

- Aquesta burger la pots acompanyar amb amanida o la pots muntar sobre un pa de coca, uns brots d'enciam i tomàquet *kumato*.

NOTES:
