

Recetas



Hamburguesas de Quinoa

INGREDIENTES:

- Quinoa
- Pimentón Rojo (Dulce) picado fino
- Cebolla picada fina
- Harina de Garbanzos
- Zanahoria rallada
- Orégano
- Pimienta
- Agua
- Sal

PREPARACIÓN:

Comenzaremos esta preparación de recetas veganas tomando la quinoa, colocándola en un colador y pasándola por agua fría. Esta soltará una espuma blanca que tendremos que retirar por completo.

Por otro lado tomaremos la cebolla picada, el pimentón picado fino y la zanahoria, para sofreír en un sartén.

Una vez este paso listo pasaremos a la cocción de la quinoa. Para esto la cocinamos tal cual se prepara el arroz en relación a tazas de quinoa y de agua. Además agregaremos los ingredientes que fueron sofritos y dejaremos cocinar de manera tradicional. Una vez cocida la quinoa, dejaremos enfriar a temperatura ambiente. Ahora que esta lista la quinoa con las verduras, revolveremos bien y comenzaremos a armar las hamburguesas. Para esto iremos amoldando y agregando algo de harina de garbanzos con agua, para aglutinar y dar la forma deseada sin que se desarme al freír.

Para finalizar cocinaremos las hamburguesas de quinoa en aceite hirviendo, a la plancha o las dejaremos cocinar en un horno. Dejar cocinar hasta obtener un tono dorado de manera uniforme en toda la hamburguesa. Servir con acompañamientos a gusto.

Vegetariana ✓

Vegana ✓

Alcalina ✓