

HAMBURGUESAS D'ALVOCAT I QUINOA

Consells

Utilitzar verdura de temporada

Ingredients

- 1 alvocat madur
- 40 g quinoa crua
- 1 ceba tendra petita o ½ vermella
- 1 llimona
- Porradell
- All granulat
- Pebre negre mòlt
- Sal
- Pa ratllat
- Oli d'oliva verge extra
- Tomàquet
- Panet
- Fulles verdes

Elaboració

Esbandidim molt bé la quinoa i la coem en abundant aigua bullint durant uns 10-12 minuts. Escorrem. Traiem la polpa de l'alvocat i el trossegem en un bol. Hi afegim la ratlladura de la llimona i el seu suc i ho aixafem amb una forquilla. Hi incorporem la ceba vermella picada i el porradell. Amanim amb all granulat, pebre i sal. Hi afegim la quinoa i mesclm molt bé fins que quedi una massa homogènia. Si fos necessari, hi afegirem una mica de pa ratllat o midó de blat de moro. En un plat fondo, formem minihamburgueses i les arrebossem per les dues cares, pressionant suaument. Escalfem una paella o una planxa antiadherent amb una mica d'oli i cuinem les minihamburgueses ja muntades a foc mitjà, fins que estiguin ben daurades per les dues cares. Servim amb minipanets, tomàquet, fulles verdes i salsa al gust.

