

Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Mini hamburguesas de quinoa y pimientos

2 raciones 266 kcal

Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de limón y de vinagre
- 1 huevo
- Especias: ajo y cebolla en polvo, perejil, pimienta molida, sal
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada sopera de harina integral (yo he usado de soja)

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	5,4 g
Hidratos	43 g
Fibra	6,1 g

Elaboración

1. Troceamos la cebolla y el pimiento finamente.
2. Ponemos aceite en una sartén y freímos la cebolla y el pimiento a fuego medio.
3. Por otro lado, ponemos la quinoa en agua en una olla a fuego medio-alto, y removemos de vez en cuando durante 10 minutos hasta que se haya ablandado.
4. Quitamos el agua y mezclamos la quinoa con un huevo.
5. Añadimos la cebolla y el pimiento a la olla con la quinoa, y removemos.
6. Añadimos también la harina, la salsa de soja y las especias y mezclamos todo bien.
7. Hacemos la forma de la hamburguesa con las manos y las ponemos en la sartén a fuego bajo. (Las hamburguesas tienen que quedar consistentes, sino se rompen, por eso hay que añadir un poco más de harina si veis que no se pegan).
8. Damos la vuelta a la hamburguesa hasta que se dore por los dos lados. (Despacito, con cuidado de que no se partan)
9. Servimos con mayonesa, ¡¡o con la salsa que más os guste!!

Hecho con CookNest