

HAMBURGUESA DE AGUACATE Y QUINOA

INGREDIENTES:

1 aguacate maduro
40g quinoa cruda
1 cebolleta pequeña o ½ roja
1 Limón
Cebollino
Ajo granulado
Pimienta negra molida
Sal
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Tomate
Panecillo
Hojas verdes



Enjuagar muy bien y cocer la quinoa en abundante agua hirviendo durante unos 10-12 minutos. Escurrir. Sacar la pulpa del aguacate y trocear en un cuenco. Añadir la ralladura del limón y su zumo, y machacar con un tenedor. Incorporar la cebolla roja picada y el cebollino. Aderezar con ajo granulado, pimienta y sal. Agregar la quinoa y mezclar muy bien hasta tener una masa homogénea. Añadir un poco de pan rallado o almidón de maíz si fuera necesario. Disponer un plato hondo, formar mini hamburguesas y rebozarlas por ambas caras, presionando suavemente. Calentar una sartén o plancha antiadherente con un poco de aceite y cocinar las mini hamburguesas ya montadas a fuego medio, hasta que estén bien doradas por ambas caras. Servir con mini panecillos, tomate, hojas verdes y salsa al gusto.