

# Hamburguesa vegetariana

## INGREDIENTES

● QUINOA SECA	45GR	● COMINO	1C
● AGUA	90ML	● CEBOLLA PARTIDA	1/2 UNIDAD
● AJO	7 DIENTES	● PIMIENTO ROJO PARTIDO	1 UNIDAD
● AOVE	2C	● YOGUR GRIEGO	1/2 UNIDAD
● FRIJOLES COCIDOS	300GR	● CHILI EN POLVO	1C
● SEMILLAS DE GIRASOL	67GR	● ZUMO DE LIMA	1C
● AVENA	45GR		
● CANELA	UNA PIZCA		

## PREPARACIÓN

- PRECALIENTE EL HORNO A 180°C
- COCINA LA QUINOA HIRVIENDO EL DOBLE DE AGUA QUE DE QUINOA. LUEGO, REDUCE EL FUEGO A BAJO Y TAPA. DEJAR COCER A FUEGO LENTO HASTA QUE SE HAYA ABSORBIDO TODA EL AGUA. RESERVAR.
- A CONTINUACIÓN, MACHACA LOS DIENTES DE AJO PELADOS Y SALTÉALOS EN UNA SARTÉN DURANTE 5-7 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y FRAGANTES.
- AÑADIR EL AJO, LOS FRIJOLES, LAS SEMILLAS DE GIRASOL, LA AVENA, LA CANELA Y EL COMINO AL PROCESADOR DE ALIMENTOS Y PULSAR HASTA QUE SE COMBINEN.
- EN UN RECIPIENTE APARTE, COMBINA LA MEZCLA DE FRIJOLES NEGROS, LA CEBOLLA, LA QUINOA COCIDA Y EL PIMIENTO ROJO. MEZCLAR BIEN. PUEDE SER ÚTIL USAR LAS MANOS.
- A CONTINUACIÓN, FORMA LAS HAMBURGUESAS. REPITE LA OPERACIÓN HASTA QUE SE ACABE LA MEZCLA DE FRIJOLES NEGROS.
- HORNEA A 180° DURANTE 20 MINUTOS, VOLTEANDO LAS HAMBURGUESAS A LOS 10 MINUTOS. (MIENTRAS LAS HAMBURGUESAS SE HORNEAN. PREPARA LA SALSA PARA HAMBURGUESAS MEZCLANDO EL YOGUR, EL CHILI EN POLVO Y EL ZUMO DE LIMA)
- SIRVE CON TUS TOPPING FAVORITOS.