

HAMBURGUESAS DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 kilo de coliflor, sin tallo.
- 2 huevos.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de Perejil.
- 100 gramos de queso.
- Caldo de verduras (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- Comino (Un toque).
- Cúrcuma (Un toque).
- Harina/Pan rallado (opcional).



Preparación:

- 1º. Toma la coliflor y córtala en trozos. Pon una olla con agua y sal y esperar que hierva. Cuando esto suceda, se debe agregar la coliflor cortada. Puedes dejarla hervir con el caldo de verduras.
- 2º. Completada la cocción, la escurrimos, dejamos enfriar y trituramos. Lo ideal es que queden pequeños pedazos de coliflor.
- 3º. Una vez lista, se le agrega huevo, cebolla finamente picada, perejil, sal, comino, cúrcuma y pimienta. Integra todo hasta obtener una pasta. Si queda muy húmeda, agrega un poco de harina o pan rallado.
- 4º. Toma la mezcla con las manos y haz pequeños círculos. Después, solo debes verter un poco de aceite sobre un sartén y esperar que esté caliente.
- 5º. Coloca las hamburguesas en el sartén y deja que se cocine bien cada lado hasta que estén totalmente doradas. Esta preparación también puede congelarse y reservar para comer en varias ocasiones.

Comentarios a la receta:

- ✓ Estas hamburguesas podemos tomarlas acompañadas de salsas (sriracha, soja, romesco) o en pan de hamburguesa, como más no apetezca.

¡Fácil, sabrosa y muy nutritiva!

www.valleyvega.org

Cooperativa Agroecológica de Granada