

HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y AVENA AL CURRY

Ingredientes:

- 450g de coliflor
- 60g de copos de avena
- 30g de harina de maíz
- 20g de pan rallado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- 1-2 cucharaditas de curry
- ½ cucharadita de ajo granulado
- Orégano
- Un poco de zumo de limón
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación:

- 1º. Cortar los ramilletes de la coliflor sin tallos gruesos. Lavar y escurrir bien.
- 2º. Picar a cuchillo o con una picadora hasta dejar una textura de granillo fino, semejante al cuscús.
- 3º. Colocar en un recipiente mediano junto con los copos de avena, la harina, el pan rallado, el queso, una buena pizca de sal, la pimienta negra, el comino, el curry, el ajo granulado y un poco de orégano. Mezclar bien y añadir los huevos ligeramente batidos, un chorrito de zumo de limón y el aceite de oliva.
- 4º. Hay que conseguir una textura húmeda a la que se pueda dar forma.
- 5º. Formar unas 5-6 hamburguesas con las manos húmedas o usando un molde adecuado. Cocinarlas a la plancha con un poco de aceite a temperatura media, hasta dorarlas bien por ambos lados. Procurar no formarlas muy gruesas para que no quede crudo el interior.

¡Fácil, sano y de temporada!