



HAMBURGUESAS DE BERENJENA Y ARROZ

Ingredientes

- 200 gr de arroz
- 150 gr de berenjena
- 100 gr de kale
- 100 gr de calabacín
- 20 gr de semillas de girasol
- 20 gr de semillas de lino
- 1 huevo
- hierbas aromáticas al gusto: perejil, albahaca, orégano...
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Y para compensar textura y que los ingredientes se aglutinen y sea más fácil darles forma a las hamburguesas se puede usar harina de garbanzo, avena, pan rallado, etc.

Preparación

- 1°. Lavamos bien todos los ingredientes.
- 2°. Cocemos el arroz en agua con sal unos 15 min.
- 3°. Cocinaremos igual el kale, pero sólo 2 minutos y cortaremos su cocción en agua fría para mantener su clorofila.
- 4°. La berenjena la cortaremos a rodajas de un centímetro y la asaremos en la parrilla o sartén. Le añadiremos un poco de sal.
- 5°. El calabacín lo cortaremos crudo en dados de un centímetro.
- 6°. Una vez tengamos todos los ingredientes listos los juntaremos todos en el procesador de alimentos. Lo trituraremos unos segundos y deberemos obtener una masa manejable. Si vemos que le falta un poco de textura le podemos agregar algún elemento que pueda aglutinar. Puede ser harina de garbanzo, de avena o pan rallado.
- 7°. Formaremos las hamburguesas. Es recomendable enfriarlas un poco en el frigorífico antes de cocinarlas para que no se desmonten. Las marcaremos en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra por los lados hasta que estén doradas. Tener en cuenta de que la masa lleva huevo y necesitará su tiempo de cocción.

(FUENTE [HTTPS://LASMARIACOCINILLAS.COM/](https://lasmariacocinillas.com/))