



HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y QUINOA CON CÚRCUMA

Ingredientes

(para 6 unidades)

- 100 g de quinoa
- Media cucharadita de cúrcuma molida
- 500 g de coliflor limpia y en ramilletes
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco (un manojo)
- 40 g de almendras crudas
- 100 g de queso rallado
- 2 huevos
- Pimienta negra molida al gusto
- Una cucharada de mostaza
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto

Preparación

1. Comenzamos lavando la quinoa. Para ello, la colocamos en un colador y la enjuagamos bajo agua fría para eliminar las saponinas, enjuagándola hasta que deje de formarse espuma. A continuación, la hervimos según las indicaciones del fabricante respecto a la proporción de agua. Una vez cocida, la escurrimos y dejamos enfriar.
2. Por otro lado, cocinamos la coliflor al vapor hasta que esté tierna.
3. Picamos los ajos, el perejil y las almendras finamente con un cuchillo o una picadora. Pasamos esta mezcla a un bol grande y añadimos la coliflor, la quinoa, el queso rallado, los huevos batidos, la sal, la pimienta, la cúrcuma y la mostaza. Mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea
4. Dividimos la mezcla en porciones y formamos seis hamburguesas.
5. Calentamos un poco de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Cocinamos las hamburguesas por tandas, dorándolas por ambos lados. Una vez listas, las retiramos y las colocamos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

[HTTPS://WWW.BIOECOACTUAL.COM/](https://www.bioecoactual.com/)