

Hamburguesas de frijoles picantes

Todos deberíamos comer menos carne, no solo como parte de una dieta más saludable, sino también como una forma de reducir la cantidad de CO2 en la atmósfera de la tierra. Estas hamburguesas son una gran alternativa a las versiones que contienen carne y solo deberás usar ingredientes simples de la alacena. No hemos usado demasiadas especias, pero podrías agregar más si te gusta!

Ingredientes:

1 cebolla
1 zanahoria
1 x 400g lata de frijoles
1 cucharilla de comino molido
1 cucharada de harina
1 cucharada de aceite

Al servir:

Mayonesa baja en grasa
Salsa de tomate baja en azúcar y sal
Tomates frescos
Pan para hamburguesas
2 cucharadas de aceite

Utensilios:

Olla
Tablapara cortar
Cuchillo
Rallador
Sartén antiadherente
Espátula

Instrucciones:

1. Escurre los frijoles, enjuégalos con agua del grifo y luego colócalos en una olla. Cubre con agua y hierva durante 10 minutos para ayudar a ablandarlos. Esto puede ser hecho con anticipación si así lo deseas.
2. Mientras tanto, pica finamente o ralla la cebolla y el ajo. Ralla la zanahoria.
3. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio, agrega las verduras y el comino; fríe lentamente hasta que estén blandas.
4. Fuera del fuego mezcla las verduras con los frijoles y tritúralos juntos hasta obtener un puré suave, (un poco como puré de papa).
5. Agrega la harina a la mezcla. Divide la mezcla en cuatro bolas de tamaño similar. Dale forma redonda y luego aplánalas para hacer la forma de las hamburguesas. ¡CONSEJO! Tener harina en tus manos hará esto un poco más fácil. Enfriar las hamburguesas antes de cocinarlas también las hace más fáciles de manejar.
6. Calienta el aceite restante en la sartén a fuego medio.
7. Cocina por 3-5 minutos en el primer lado o hasta que estén doradas y crujientes; voltea cuidadosamente y cocina el otro lado.
8. Sirve las hamburguesas en el pan para hamburguesas tostado previamente, con rodajas de tomate y tu salsa favorita, condimento o mayonesa baja en grasa.

