



INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 250 g de cigró sec (500 g remullats)
- 250 g d'espínacs
- 250 g de bròquil
- 250 g de ceba
- Sal, pebre i comí
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Hidratar els cigrons en aigua per espai de 12 hores mínim.
2. Bullir els espínacs i el bròquil en aigua amb sal.
3. Pelar la ceba i tallar-la a trossos grans.
4. Escórrer els cigrons de l'aigua de remull, i triturar-los juntament amb les verdures anteriors amb l'ajuda d'un batedor elèctric fins que sigui una massa ben fina.
5. Posar a punt de sal, pebre i comí mòlt.
6. Formar les hamburgueses que no siguin gaire gruixudes.

NOTES:

