

HAMBURGUESA DE MONGETES I VERDURES



ELABORACIÓ

1. Posar les mongetes i el fajol bullits en un bol.
2. Afegir el pebrot vermell i triturar amb un túrmix fins tenir una textura irregular com de carn picada.
3. Afegir les llavors de sèsam, les pipes, les fulles d'alfàbrega picades i remenar-ho bé.
4. Sofregir una mica la ceba tendra i la pastanaga picades amb un raig d'oli i un cop refogats, afegir-ho a la resta d'ingredients i remenar.
5. Deixar refredar la massa i ja es poden fer les hamburgueses.

INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 200 g de mongetes roges cuites
- 200 g de pastanaga
- 200 g de ceba tendra picada
- 240 g de pebrot vermell picat
- 75 g de bròquil bullit
- 75 g de ruca
- 50 g de fajol
- 30 g de pipes de gira-sol
- 40 g de sèsam torrat
- Unes gotes de vinagre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- 2 fulles alfàbrega

NOTES:

