

Hamburguesas de quinoa y algas

Posted on **February 03,2012** by **hiulitscuisine**

Estas hamburguesas se pueden hacer tanto al **horno**, como a la **plancha**, como **fritas**. Para hervir la **quinoa** se utiliza una proporción de 1 a 2. (1 vaso de quinoa = 2 vasos de agua)

Ingredientes:

(para 10-12 hamburguesas)

- 150 g de quinoa
- 300 ml de agua
- 10-15 g de algas (*nori, wakame, dulce...*)
- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 200 g de pan rallado

Tiempo de preparación:

- 1:30 h (+ nevera)

Preparación:

1. [Asar](#) las berenjenas y el pimiento (*1 h*).
2. Poner las algas en un bol con agua caliente unos 10 min a hidratar.
3. Poner la quinoa en un colador bajo el grifo y lavar hasta que el agua salga clara.
4. Hervir en una olla con agua salada durante 15-20 min. Reservar.
5. Cuando las berenjenas y el pimiento estén [asados](#) ??poner en un vaso de batidora y batir junto con las algas.
6. En un bol grande mezclar la quinoa con la pasta de [escalivada](#) y algas.
7. Añadir el pan rallado y mezclar bien hasta obtener una masa compacta.
8. Dejar enfriar y hacer la forma de las hamburguesas.
9. Precalentar el horno a 180 °C.
10. Poner las hamburguesas en la bandeja del horno con papel vegetal (*especial para horno*).
11. Poner al horno 10 minutos, girar las hamburguesas y 10 min más.

Notas:

- Es mejor dejar enfriar la masa en la nevera 1-2 h como mínimo (*y mejor aún toda la noche*) para que la masa quede más compacta. Si se hacen las hamburguesas directamente, se debe vigilar que no se desmonten.
- En el **horno** quedan mucho mejor y más compactas.

Image not found

[Ver todas las recetas del Mes Sin Carne #MSC2012](#)

Posted in: Cocina Americana, Destacados, Mes Sin Carne 2012, Platos Principales, Recetas | Tagged: Agua, Alga Dulce, Alga Lechuga De Mar, Alga Nori, Alga Wakame, Berenjena, Pan Rallado, Pimiento Rojo, Quinoa | With 2

comments