

# Hamburgueses de quinoa i algues

Posted on February 03,2012 by hiulitscuisine

Aquestes hamburgueses es poden fer tant al **forn**, com a la **planxa**, com **fregides**. Per bullir la **quinoa** s'utilitza una proporció d'1 a 2. (1 got de quinoa = 2 gots d'aigua)

## Ingredients:

(per a 10-12 hamburgueses)

- 150 g de quinoa
- 300 ml d'aigua
- 10-15 g d'algues (*nori, wakame, dulce...*)
- 2 albergínies
- 1 pebrot vermell
- 200 g de pa ratllat

## Temps de preparació:

- 1:30 h (+ nevera)

## Preparació:

1. [Escalivar](#) les albergínies i el pebrot (1 h).
2. Posar les algues en un bol amb aigua calenta uns 10 min a hidratar.
3. Posar la quinoa en un colador sota l'aixeta i rentar fins que l'aigua surti clara.
4. Bullir en una olla amb aigua salada durant 15-20 min. Reservar.
5. Quan les albergínies i el pebrot estiguin [escalivats](#) posar en un got de batedora i batre juntament amb les algues.
6. En un bol gran barrejar la quinoa amb la pasta d'[escalivada](#) i algues.
7. Afegir el pa ratllat i barrejar bé fins a obtenir una massa compacta.
8. Deixar refredar i fer la forma de les hamburgueses.
9. Preescalfar el forn a 180°C.
10. Posar les hamburgueses a la safata del forn amb paper vegetal (*especial per a forn*).
11. Posar al forn 10 min, girar les hamburgueses i 10 min més.

## Notes:

- És millor deixar refredar la massa a la nevera 1-2 h com a mínim (*i millor encara tota la nit*) perquè la massa quedi més compacta. Si es fan les hamburgueses directament, s'ha de vigilar que no es desmuntin.
- Al **forn** queden molt millor i més compactes.

Image not found

[Veure totes les receptes del Mes Sense Carn 2012 #MSC2012](#)

Posted in: Cuina Americana, Destacats, Mes Sense Carn 2012, Plats Principals, Receptes |

Tagged: Aigua, Albergínia, Alga Dulce, Alga Lechuga De Mar, Alga Nori, Alga Wakame, Pa Ratllat, Pebrot Vermell, Quinoa | With 1 comments