

¿A qué saben las nubes?

HAMBURGUESA DE QUINOA CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes para 6 hamburguesas:

125 gr de quinoa
225 gr de champiñones
1 calabacín pequeño, o medio grande
1 cebolla pequeña
1 pizca de paprika
1/4 de taza de queso parmesano rallado
1 huevo
1 taza de pan rallado
aceite de oliva
sal
pimienta

Ingredientes para la salsa de yogur:

1 yogur natural
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de hierbabuena picada
1 diente de ajo
1 cucharada de alcaparras

1.- Picamos los champiñones y el calabacín en trocitos pequeños. Colocamos todo en un plato llano, y con papel de cocina, presionamos para absorber la humedad. Reservamos. Picamos la cebolla.

2.- Lavamos bien la quinoa, hasta que el agua salga clara. La ponemos en un cazo y echamos el doble de agua. Llevamos a ebullición. Bajamos el fuego, tapamos y cocinamos hasta que la quinoa quede tierna, pero todavía crujiente. Debe haber absorbido todo el agua.

3.- Mientras tanto en una sartén grande ponemos a calentar unas cucharadas de aceite de oliva y ponemos a dorar la cebolla, hasta que quede transparente. Añadimos la mezcla de champiñones y calabacín. Sazonamos con la pizca de paprika (o más si nos gusta más picante), sal y pimienta. Dejamos al fuego hasta que calabacines y champiñones estén tiernos. Retiramos del fuego. Reservamos.

4.- En una ensaladera mezclamos las verduras reservadas y templadas, la quinoa, el parmesano rallado, el huevo batido y el pan rallado. Probamos y corregimos el punto de sal. Metemos toda la mezcla en el frigorífico durante 1 hora.

5.- Preparamos la salsa de yogur. En un bol grande batimos el yogur, y le añadimos el perejil y hierbabuena picados, el ajo y las alcaparras picados también, sal y pimienta al gusto. Reservamos para servirla luego junto con las hamburguesas.

6.- Formamos las hamburguesas con cuidado. En una sartén grande ponemos un chorrito de aceite de oliva, y las doramos en él por los dos lados (unos 3 minutos por cada lado) hasta que queden muy crujientes.

7.- Podemos acompañar de un bollito de pan, o tomarlas solas junto con la salsa de yogur y una ensalada de pepino y tomate.