

## HAMBURGUESAS DE AGUACATE Y QUINOA

### Consejos

Utiliza verdura de temporada

### Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 40 g quinoa cruda
- 1 cebolleta pequeña o ½ roja
- 1 limón
- Cebollino
- Pimienta granulada
- Pimienta negra molida
- Sal
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomate
- Panecillo
- Hojas verdes

### Elaboración

Aclare muy bien la quinoa y la cocemos en abundante agua hirviendo durante unos 10-12 minutos. Escurrimos. Sacamos la pulpa del aguacate y lo troceamos en un bol.

Añadir la ralladura del limón y su jugo y lo aplastamos con un tenedor. Incorporamos la cebolla roja picada y el cebollino. Aliñar con ajo granulado, pimienta y sal. Añadir la quinoa y mezclamos muy bien hasta que quede una masa homogénea. Si fuera necesario, añadiremos un poco de pan rallado o almidón de maíz. En un plato hondo, formamos minihamburguesas y las rebozamos por las dos caras, presionando suavemente. Calentamos una sartén o una plancha antiadherente con un poco de aceite y cocinamos las minihamburguesas ya montadas a fuego medio, hasta que estén bien doradas por las dos caras. Servimos con minipanets, tomate, hojas verdes y salsa al gusto.

