Hamburguesas de Trigo Burgol

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Vicky **Recetizador:** Diana Esther



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1/4 kg de Trigo burgol cocido
- 4 cdas. de Avena arrollada
- 1 u. de Huevo
- 1 u, de Cebolla
- 1 u, de Morrón rojo
- 1/2 u. de Mottón verde
- 1 u. de Zanahoria
- 4 cdas. de Queso rallado
- c/n de Sal y pimienta
- c/n de Ajo y perejil
- c/n de Rebozador

Preparación:

Paso 1

REHOGADO: Picar las verduras y rehogarlas.

Paso 2

LIGADO: Mezclar el trigo burgol con las verduras cocidas, la avena, el queso rallado y el huevo batido. Condimentar con pimienta negra recién molida y salar si fuera necesario. Colocar la preparación en la procesadora y elaborar una pasta.

Paso 3

ARMADO: *Formar bollitos con las manos húmedas para que no se pegue, pasar por rebozador. Aplastar y cocinar al horno en placa aceitada o en sartén.*