Hamburguesa de Frijol Negro



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Huevo: 1 Unidad
Avena en hojuelas: 1/4 Taza
Encurtidos de vegetales (pickles): c/n
Ajo: 2 Dientes
Orégano seco: 1 cdita
Panes de hamburguesas: 4 Unidades
Queso cheddar en fetas: c/n
Cebolla morada picada: 1/2 Unidad
Albahaca seca: 1 cdita.
Perejil picado: 1/2 cdita.
Frijol negro cocido: 2 Tazas
Lino en polvo: 1 cuacharada
Harina De Garbanzos: 1/4 Taza
Pimienta: c/n
Sal: c/n
Aceite De Oliva: c/n

Salsa

Cilantro Picado: c/n
Morrón rojo asado: 1 Unidad.
Mayonesa: c/n

Preparación de la Receta

- Procesar los frijoles, *cebolla*, *ajo*, hierbas, lino, *huevo* y *avena*.
- *Condimentar* con sal y pimienta.
- Enfriar por 30 minutos.
- Con las manos húmedas dar forma a las hamburguesas y pasar por la *harina* de garbanzos, cubriendo por todos lados.
- Cocinar en sartén a fuego medio hasta *dorar* por ambos lados y que estén firmes.
- Agregar queso por encima y cocinar hasta fundir.
- Servir en pan tostado con la salsa y acompañar con encurtidos

Salsa

- Procesar la *mayonesa* con el *morrón* asado hasta obtener una mezcla uniforme.
- Terminar con *cilantro* picado y reservar.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/hamburguesa-de-frijol-negro