

Hamburguesas de quinoa rellenas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 6

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/hamburguesas-de-quinoa-rellenas>

Preparación

Lavar y hervir la quinoa en 3 veces su volumen de agua hasta que los granos se abran. Retirar y dejar enfriar. Luego mezclarla con la harina, las yemas de huevo, la crema y las hierbas picadas. Batir las claras a nieve; incorporar con movimientos envolventes; salpimentar; y en una sartén caliente con un poco de aceite poner de dos a tres cucharadas de preparación por hamburguesa y cocinar hasta que hagan base. Dar vuelta, dejar dorar, retirar y reservar. Para el relleno, cocinar el brócoli al vapor; y blanquear las hojas del repollo, escurrirlas, enfriar y cortarles su centro duro. Por otro lado, cortar las pechugas en cubos y dorarlos por todos sus lados en una sartén de teflón apenas engrasada. Espolvorear el jengibre; incorporar el brócoli; el repollo cortado en juliana; la crema, sal, pimienta; remover y reservar. Para el armado final, sobre una de las hamburguesas de quinoa disponer una cucharada de la preparación de pollo y verduras; por encima poner otra hamburguesa y decorar con los brotes.

Ingredientes

- 150 grs. Quinoa
- 150 grs. harina de Quinoa
- 4 Huevos
- 10 cc. Crema de leche
- 3 ramas de Estragón
- 1 puñado de Cebollín
- 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 50 grs. Brócoli
- 1 Repollo verde
- 2 Pechugas de pollo
- 1 cucharadita/s Especia de jengibre
- 1 cucharada/s Crema de leche

Categorías

Libre de Gluten , Reducida en calorías, Todo el año, Otro

