



HAMBURGUESAS DE QUINOA, RELLENAS DE POLLO, BRÓCOLI Y REPOLLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de quinoa
- 150 g de harina de quinoa
- 4 unidades de huevo
- 10 ml de nata para cocinar
- 3 unidades de ramita de estragón
- 15 g de ciboulette picada
- 20 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- Para el relleno:
- 50 g de brócoli
- 1 unidad de repollo verde
- 2 unidades de pechuga de pollo
- 5 g de jengibre fresco picado
- 10 ml de nata para cocinar
- sal
- pimienta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
44.3 g

Grasas
20.1 g

Kcal
486

Proteínas
19.1 g

LA PREPARACIÓN

- Lava y hierva la quinoa en 3 veces su volumen de agua hasta que los granos se abran.
- Retira y deja enfriar.
- Luego mézclala con la harina, las yemas de huevo, la nata y las hierbas picadas.
- Bate las claras a nieve e incorpora

con movimientos envolventes; salpimienta; y en una sartén caliente con un poco de aceite pon de dos a tres cucharadas de preparación por hamburguesa y cocina hasta que hagan base.

- Da vuelta, deja dorar, retira y reserva.
- Para el relleno, cocina el brócoli al vapor; y blanquea las hojas del repollo, escúrrelas, enfríalas y córtales su centro duro.
- Por otro lado, corta las pechugas en cubos y dóralos por todos sus lados en una sartén de teflón apenas engrasada.
- Espolvorea el jengibre; incorpora el brócoli; el repollo cortado en juliana; la nata, sal, pimienta; remueve y reserva.
- Para el armado final, sobre una de las hamburguesas de quinoa dispón una cucharada de la preparación de pollo y verduras; por encima pon otra hamburguesa.