

Hamburguesa d'azukis i quinoa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 2n plat proteic

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració:
35 minuts (amb el llegum ja cuit)

Funció de la recepta: aliment energètic i font de proteïnes d'origen vegetal

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,20 €

VALOR NUTRICIONAL

Per hamburguesa:

| | |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 8,42 g |
| Hidrats | 30,93 g |
| Greixos | 1,50 g |
| Energia | 181 kcal |

INGREDIENTS

- 100 g. azukis cuites
- 25 g. Quinoa crua
- 30 g. de pa ratllat
- ¼ d'all
- Polsim de pebre vermell
- Polsim de pebre blanc
- Polsim de orenga
- Polsim de sal

ELABORACIÓ

- Per cuinar la quinoa, primer de tot cal que la netegis bé sota un raig d'aigua abundant per així retirar les restes de *saponines*. Veuràs que es forma una espuma. Neteja-la fins que aquesta espuma ja no es formi.
- Posa a bullir la quinoa neta durant 20 minuts a proporció 1:2 (per a 25 grams de quinoa cal 50 grams d'aigua). Amb aquesta proporció assegurem que la quantitat d'aigua és la justa.
- Mentrestant, aixafa les azukis cuites en un bol amb les espècies i l'all.
- Afegeix la quinoa i el pa ratllat. Barreja bé fins a tenir una massa homogènia i consistent.
- Dóna forma d'hamburguesa i cuina-les a la paella.

PROPIETATS

Azukis: Les mongetes azuki són més fàcils de digerir que altres lleguminoses. Contenen grans quantitats de fibra, vitamines del grup B (B1, B2 i B7) i minerals com ferro, manganès, magnesi, fòsfor, calci i zinc. A més les seves proteïnes són d'alt valor biològic, cosa que vol dir que contenen tots els aminoàcids essencials.

Quinoa: es tracta de un pseudocereal apte per a persones que no poden menjar amb gluten. Com els cereals, conté bona part de proteïnes i hidrats, així com una bona quantitat de fibra que aporta sacietat. A més, és rica en àcids grassos essencials, àcid fòlic, colina i vitamina E.

