

Hamburguesa de coliflor i civada

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 2n plat proteic

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

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

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1 €

VALOR NUTRICIONAL

Per hamburguesa:

Proteïnes	7,67
Hidrats	22,06
Greixos	3,66
Energia	150

INGREDIENTS

- 60 g. de coliflor
- 25-30 ml brou vegetal
- 30g. o ¼ tassa de flocs de civada
- 30 g. farina integral de blat
- 1 ou
- Sal
- All en pols

ELABORACIÓ

1. Talla la coliflor i fes-la al vapor o escaldada durant uns 4 minuts. Aprofita només la part de la flor, no hi deixis el tall.
2. Remulla els flocs de civada amb el brou vegetal fins que s'absorbeixi bé tot el líquid.
3. Tritura la coliflor, la massa de flocs de civada i l'ou en un bol fins a queda ben homogeni.
4. Afegeix-hi les espècies.
5. Afegeix la farina a poc a poc i barreja-ho tot. Hem d'aconseguir una textura final tipus a la massa de pizza. Els grams de farina són orientatius, és possible que n'hagis de fer servir una mica més o menys. L'important és trobar la textura adequada.
6. Divideix en dos la massa i dona'ls-hi la forma d'hamburguesa. Pots cuinar-les a la paella o al forn durant 20 minuts a 180°C (als 10 minuts gira-les per a què es facin bé pels dos costats).

PROPIETATS

Coliflor: és rica en elements depuratius. Conté poques quilocalories ja que no té pràcticament greixos i molt pocs hidrats. A més presenta una quantitat important d'aigua. Contingut elevat en vitamina C i del grup B, així com minerals tan importants com el potassi, calci, ferro i sofre.

Civada: rica en hidrats de carboni complexos que s'absorbeixen de forma lenta. Conté molts minerals com el zinc, el calci, el ferro i el iode, i és un dels grans que té més sílice. El seu gran contingut en fibra dietètica dels dos tipus (soluble i insoluble) li confereix propietats terapèutiques molt importants.

