



Mini hamburguesas de guisantes con pan de coliflor



30 min



4 raciones



media

Ingredientes



Coliflor congelada
500 gr



Guisante congelado
200 gr



Habas congeladas
200 gr



Cebolla congelada
50 gr



Alubias blancas cocidas



Huevos



Harina y levadura



Sal, pimienta y nuez moscada



Sésamo negro y pimentón



Mantequilla



Mostaza

Elaboración

Cocer la **coliflor** en una olla con agua hirviendo durante 8 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Con la ayuda de un paño de cocina, escurrir bien toda el agua que le quede. Una vez esté bien seca, triturar en un vaso batidor hasta que quede como una textura granulada. Cuando esté seca ponerla en un bol con los huevos (echar primero solo uno para que la masa no quede muy líquida y quede manejable). Si fuese necesario añadir el segundo. Echar la harina, la sal, la levadura y las especias y mezclar todo bien. Precalentar el horno a 200°C. Mientras, preparar el molde con los seis huevos de semiesfera y engrasar con mantequilla. Espolvorear unas semillas de sésamo negro en la base. Llenar de la masa y hornear durante 20 minutos aprox. Mirar antes si están.

Hervir los **guisantes**, las **habas** y la **cebolla** blanca, escurrir bien las tres verduras y echarlas en un vaso batidor. Añadir también los 100 gr de alubias cocidas escurridas, el pimentón y la sal. Añadir la media taza de harina y comprobar si queda una textura buena para trabajar y compacta. Si no es así, añadir un poco más de harina. Cuando esté lista la masa preparar una sartén con un poco de aceite a calentar. Ir haciendo mini burgers del tamaño del pan de **coliflor**. Rebozarlas en harina y quitarles el exceso. Ponerlas en la sartén y dejar que se doren bien por los dos lados. Cuando estén listas montar las hamburguesas con un pan de **coliflor**, una mini hamburguesa y otro pan de **coliflor** arriba. Se le puede poner un poco de mostaza al gusto o lechuga o tomate fresco en rodajas.

