

HAMBURGUESA DE FRIJOL

Ingredientes:

- 1 Taza de frijol
- ½ taza de avena en hojuelas o molida
- 1 cebolla de huevo finamente picada
- ½ de cilantro picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal y pimienta
- 3 o 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Pan de hamburguesa
- Lechuga crespa o Batavia
- Rodajas de tomate



Preparación:

- Lavemos y desinfectemos muy bien los vegetales
- Picar finamente la cebolla, el ajo y el cilantro, adicionar a los frijoles ya cocinados previamente, esto lo vamos a poner en bowl (tazón) para integrar bien todos los ingredientes, triturar con un

tenedor, cuchillo o con un procesador de alimentos. Mezclar bien todos los ingredientes

- Ya teniendo todos los ingredientes triturados incorporamos el huevo y la avena



- Verificamos la masa y si esta un poco húmeda le podemos agregar un poco más de avena.
- Por ultimo agregamos la sal y la pimienta y rectificamos el sabor
- Ya teniendo la masa lista pasamos al armado de las tortas
- Teniendo un sartén previamente caliente le agregamos el aceite y ponemos las tortas de frijol con mucho cuidado y las dejamos hasta que doren
- Por último, armamos nuestras hamburguesas



TORTA

DE FRÍJOLES