

HAMBURGUESAS DE ARROZ Y VERDURAS

INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

350 GM.ARROZ (Bajo en proteínas)

1 CUCHARADA DE MAICENA

200 ML. CALDO DE VERDURAS (BRIK TIPO GALLINA BLANCA)

1 UD. ZANAHORIA

1/2 UD. CEBOLLA

1/2 UD. PUERRO

1/2 UD. PIMIENTO ROJO

PEREJIL

SAL
(SALSA ROMESCO – VER INGREDIENTES)



RECETA :

HERVIR EL ARROZ EN AGUA Y SAL. ESCURRIR Y ENJUAGAR CON AGUA FRÍA, RESERVAR.

PICAR EN DADITOS; LA ZANAHORIA, EL PUERRO, LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO. REHOGAR TODO EN UN FONDO DE ACEITE, DURANTE 10 MINUTOS.

DILUIR LA MAICENA EN EL CALDO DE VERDURAS FRIO.

AÑADIR EL ARROZ ESCURRIDO A LA SARTEN DE LAS VERDURAS Y REHOGAR UN MINUTO,

AGREGAR LA MAICENA DILUIDA, REMOVER; AÑADIR SAL Y PEREJIL PICADO. DEJAR TEMPLAR, Y CON LAS MANOS MOJADAS, FORMAR HAMBURGUESAS.

DORARLAS EN UNA SARTEN CON UN POCO DE ACEITE POR CADA LADO

SALSA ROMESCO:

INGREDIENTES:

4 UD. ÑORAS (Ó PIMIENTO CHORICERO)

1/2 UD. CABEZA DE AJOS

2 UD. REBANADAS DE PAN (Bajo en proteínas) TOSTADO

2 UD. TOMATES MADUROS

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA

VINAGRE

SAL

RECETA SALSA ROMESCO:

ASAR EN EL HORNO O EN PLANCHA A FUEGO DE COCINA; LOS AJOS Y LOS TOMATES, TOSTAR PAN.

PONER A REMOJO LAS ÑORAS EN AGUA TIBIA, EL TIEMPO SUFICIENTE PARA QUE SE DESPRENDA BIEN LA CARNE, RASPANDOLA.

PONER EN VASO DE BATIDORA LOS AJOS Y LOS TOMATES TODO PELADO, EL PAN TOSTADO Y LA CARNE DE LAS ÑORAS. AÑADIR SAL, 2 CUCHARADAS DE VINAGRE, UN VASITO DE ACEITE, Y TRIRURARLO TODO BIEN FINO.

SERVIR LAS HAMBURGUESAS CON LA SALSA ROMESCO.