

Hamburguesas de trigo sarraceno



Porciones: 4 a 6

Tiempo de preparación: 90 minutos



Ingredientes:

- 2 (tz) trigo sarraceno, (lavado y escurrido)
- 2 cebollas grandes picadas finamente
- 1 manojito de perejil picado
- 1 (cs) aceite de oliva
- Sal marina
- 4 tazas de agua
- 4 (cs) semillas de ajonjolí (lavadas y tostadas)
- 1 hoja de laurel

Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Dora la cebolla con el aceite de oliva y una pizca de sal marina, a fuego lento y sin tapar (durante 10 minutos).
2. Añade el trigo sarraceno, el laurel, el agua y una pizca de sal marina. Tapa y deja la cocción a fuego mínimo durante 25 a 30 minutos (hasta que se consuma el líquido).
3. Vacía el trigo en un cuenco. Incorpora las semillas y el perejil; y deja enfriar.
4. Haz bolas pequeñas con la mezcla, apretándolas para que queden compactas. Aplástalas un poco para que queden con forma de hamburguesa.
5. Colocala en una plancha o sartén con un poco de aceite de oliva, hasta que queden ligeramente doradas.

Hoja 2 de 2