



Hamburguesa de llegums i arròs integral

Ingredients (per a 2 racions)

75 g de mongetes seques cuites

75 g d'arròs integral

50 g de llenties cuites

½ ceba

4 xampinyons

1 clara d'ou

All en pols

Pebre

Fulles de farigola

Oli d'oliva verge extra

Llevat nutricional (opcional)

Salsa romesco (opcional)

Elaboració

1. Bulliu l'arròs integral seguint les instruccions del paquet i coeu-lo uns minuts més del que s'hi recomana perquè quedi lleugerament passat (això ens ajudarà que lligui més bé la massa). Escorreu-lo bé i reserveu-lo.
2. Peleu la ceba i piqueu-la. Netegeu els xampinyons i piqueu-los. Sofregiu-ho tot en una paella amb un rajolí d'oli fins que quedi ben confitat.
3. Netegeu els llegums amb aigua abundant, escorreu-los i reserveu-los.
4. Poseu els llegums, l'arròs i el sofregit de ceba en un bol, i aixafeu-ho amb una forquilla. Afegiu-hi la clara d'ou batuda i barregeu-ho tot fins que n'obtingueu una massa homogènia. Afegiu-hi les fulles de farigola i poseu-ho al punt de pebre. Afegiu-hi l'all en pols i el llevat (opcional), i reame-neu-ne el conjunt.
5. Deixeu reposar la massa a la nevera una hora, i després doneu-hi forma d'hamburguesa amb les mans o amb l'ajuda d'un motlle rodó.
6. Daureu les hamburgueses en una paella amb unes gotes d'oli a foc mitjà, serviu-les amb unes verdures saltades i una mica de salsa romesco.