



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa de granos ancestrales Trevijano
- 1 cebolla grande, unos 300 g
- 1 zanahoria, unos 100 g
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada sopera de sal
- 1 cucharada sopera de orégano
- 2 huevos
- 4 cucharadas soperas de pan rallado
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva



Granos Ancestrales

Preparación

1- Cocemos los granos ancestrales: vertemos la mezcla en un cazo con abundante agua y sal, llevamos a ebullición y cocemos 15 minutos. Escurrir.

2- Pelamos y picamos muy pequeñito la cebolla, ajos y zanahoria. En una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva, pochamos las verduras con los condimentos (sal, orégano y salsa de soja) durante 20-25 minutos.

3- Mezclamos este sofrito con los granos ancestrales, los huevos y pan rallado. Dejamos enfriar unos 10 minutos para manejarlo luego mejor.

4- Cogemos una porción de la masa y damos forma de hamburguesas. Freímos en una sartén con un poco de aceite -o incluso a la plancha- unos 2 minutos por cada lado. Y montamos la hamburguesa con los ingredientes que más nos gusten. Tendremos de 12 a 15 hamburguesas y podemos congelarlas para usar en cualquier momento.

 45'

Información nutricional	ración 140g
Valor energético	1030 kJ 246 kcal
Grasas (g)	12
de las cuales Saturadas (g)	2,3
Hidratos de carbono (g)	28
Fibra alimentaria (g)	7,1
Proteínas (g)	5,9
Sal (g)	2,8



Prueba estas hamburguesas más especiadas: con comino, curry, pimentón o hierbas provenzales. Podemos usar otras verduras como champiñones, calabacines, berenjena... Si usas pan rallado sin gluten será una receta 100% libre de gluten porque los granos ancestrales lo son.