Hamburguesas de Palta y Quinoa
con Ensalada de Verdes y Aderezo al Ajo

Hamburguesas de quinoa, garbanzos, palta y chipotle, se disponen sobre una ensalada muy power estilo arcoíris, con un aderezo de ajo irresistible. Una cena perfecta de media estación, muy nutritiva, balanceada y sobre todo deliciosa.

Contiene: Gluten (panko) • Frutos Secos (aderezo al ajo)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

quinoa
¼
taza

aderezo al ajo
1/3
taza

palta
1
un

repollo
80
gr

zanahoria
80
gr

lata de garbanzos
1
un

panko
¼
taza

chipotle en polvo
1
cdita

hojas de kale
120
gr

Nutrición por porción: Calorías 660 kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 69 g, Proteínas 28 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla chica
- ✓ Bowls para mezclar

Comé más plantas.

Hamburguesas de Palta y Quinoa
con Ensalada de Verdes y Aderezo al Ajo

1 – COCINÁ LA QUINOA

• Lavá los **productos frescos**.

• Agregá la **quinoa**, ½ (1) taza de agua* y una pizca de sal en una cacerola pequeña a fuego alto. Llevá a ebullición, reducí el fuego, cubrí y cociná hasta que se absorba toda el agua, aproximadamente de 10 a 12 minutos.

**La medida de 1 taza es 250ml.*

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Escurrí, enjuagá y secá los **garbanzos**.

• Cortá la **palta** por la mitad, quitá el carozo y cortá la pulpa en cubitos.

• Cortá en tiras finas el **repollo** y la **kale**, descartando los tallos gruesos.

• Rallá la **zanahoria**.

3 – PREPARÁ LA MEZCLA DE LAS HAMBURGUESAS

• En un bowl grande agregá ½ (1) taza de **garbanzos** y pisalos con un tenedor o pisapapa. Luego, agregá la **quinoa cocida**, el **panko**, el **chipotle en polvo** (tené en cuenta que es picante, agregá tanto como picante quieras. Recomendamos empezar por media cucharadita) y ½ (1) cucharadita de sal. Mezclá hasta lograr una mezcla cohesiva. ***TIP: si tenés una procesadora, podés agregar todos los ingredientes directamente ahí y procesar hasta tener una mezcla cohesiva.***

• Agregá a la **mezcla** solo la mitad de la **palta** cortada en cubitos y combiná.

4 – COCINÁ LAS HAMBURGUESAS

• Dividí la **mezcla de hamburguesa** en 4 (8) porciones y presioná firmemente para formar hamburguesas, cada una de aproximadamente 2 cm. de espesor.

• Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá las **hamburguesas*** y cociná hasta que estén crujientes y calientes, aproximadamente de 5 a 7 minutos por lado.

**Si estás cocinado 4 porciones, trabajá en tandas de 4 hamburguesas, o si tu sartén es lo suficientemente grande, usá 4 cdas. de aceite en vez de 2 cdas.*

5 – PREPARÁ LA ENSALADA

• Agregá los **garbanzos** restantes, el **repollo**, la **zanahoria** y la **kale** en un bowl con solo 2 (4) cucharadas de **aderezo de ajo**, 1 (2) cucharada de vinagre y una pizca de sal y pimienta. Mezclá la ensalada para combinar.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí la **ensalada** entre platos grandes con las **hamburguesas** arriba. Cubrí con la **palta en cubitos** restante y serví con el **aderezo de ajo restante**, ¡y disfrutá!.

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear