



# Hamburguesa de quinua



**Chef Martiniano Molina (Argentina)**

*Porciones:* **4**

## *Ingredientes:*

250 g de semillas de quinua  
2 cebollas  
1 puerro  
400 ml de caldo de verduras caliente  
80 g de calabaza, rallada  
2 cdas de semillas de sésamo  
2 cdas de semillas de girasol  
2 cdas de semillas de lino  
Perejil fresco  
2 cdas de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta negra molida

## *Para acompañar*

2 tomates redondos  
150 g de queso mozzarella  
Albahaca fresca  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta negra molida

## *Preparación:*

- Lave la quinua.
- En una olla (si puede ser de barro, mejor) sofría las cebollas y el puerro picados con 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que estén levemente dorados.
- Incorpore la quinua y el caldo de verduras caliente. Cocine destapado con un hervor bajo durante 10 minutos.
- Incorpore la calabaza rallada, semillas, sal y pimienta. Mezcle y apague el fuego. Tape y deje reposar hasta que se enfríe completamente.
- Agregue perejil picado y deje en el refrigerador durante 2 horas.
- Retire, mezcle bien y realice las hamburguesas con las palmas de las manos previamente humedecidas con agua fría.
- Dore las hamburguesas por sus dos lados en una sartén con unas gotas de aceite de oliva.
- Para servir, acompañelas con una ensalada de cubos de tomate fresco, trocitos de mozzarella y albahaca fresca en tiritas, condimentada con sal, aceite de oliva y pimienta negra.