

Burgers veganas de trigo sarraceno

Ingredientes:

500g de trigo sarraceno Sol Natural

250g de azuquis secas Sol Natural

25g de almidon de maiz

2 zanahorias

150g de gisantes

125g de champiñones

Pimientas de colores

Gran masala

Aceite de oliva virgen extra

Sal marina

Preparación:

Cocinaremos el trigo sarraceno con el doble de agua y una pizca de sal durante 25 minutos o hasta que lo encontremos cocinado del todo.

Por otra parte cocinaremos con abundante agua las azukis remojadas la noche anterior.

Pelaremos y cortaremos a cuadraditos pequeños las zanahorias y las saltearemos en una sartén, junto con los champiñones laminados y los gisantes.

Añadiremos pimienta y gran masala para aportar sabor al salteado de verduras.

Una vez frio el trigo sarraceno y las azukis escurridas, lo mezclaremos todo junto, con el almidon.

Añadiremos las verduras salteadas y un poco más de especias y de sal.

Dejaremos reposar en la nevera durante 4 horas.

Compactaremos con la ayuda de unos aros metálicos para dar forma de hamburguesa y cocinaremos a la plancha hasta que se dore la parte exterior.