

INDIAN SPICED CAULIFLOWER AND WHITE BEAN PATTIES WITH PICKLED BLACK BEAN AND MANGO CHUTNEY AND CUCUMBER YOGURT SAUCE (HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y FRIJOLES BLANCOS CON SALSA DE FRIJOLES NEGROS EN ESCABECHE, CHUTNEY DE MANGO Y SALSA DE YOGUR DE PEPINO)

INGREDIENTES

PARA LAS HAMBURGUESAS

- 1 taza de frijoles cranberrys, secos
- 450 grs de alubias grandes, cocinados
- 1 pieza de coliflor
- 1/2 taza de mantequilla clarificada, ghee
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 cucharada de ajo, picado
- 1 cucharada de cilantro seco
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza Cilantro fresco, hojas y tallos picados
- 1 limón, cáscara y jugo
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PARA EL CHUTNEY

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de vinagre blanco
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de jengibre, picado
- 1 cucharada de mostaza, en polvo
- ¼ de cucharada de clavos de olor
- ¼ de cucharada de canela
- ¼ cucharada de copos de pimiento rojo
- 1 cucharadita de semillas de mostaza negra
- 2 tazas de frijoles negros, cocidos
- 1 mango, cortado en cubos pequeños

PARA LA SALSA DE YOGUR

- 1 taza de yogurt griego
- 1 taza de pepino, pelado, sin semillas y rallado
- ½ taza de menta, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- El jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de comino molido



- Cilantro

INSTRUCCIONES

PARA LAS HAMBURGUESAS:

- Quitar las piedras o los frijoles que estén quebrados, moler los frijoles secos en una licuadora hasta que se forme una harina. Reservar.
- Cortar la coliflor en pequeños ramilletes y reservarlos.
- Calentar la sartén con $\frac{1}{2}$ taza de la mantequilla y saltear las cebollas hasta que se ablanden. Añada el ajo y revuelva durante 30 segundos hasta que esté fragante. Añada el cilantro y la coliflor.
- Sazonar con sal y pimienta negra. Taparlo y cocinarlo hasta que se ablande, de 3 a 5 minutos. Pase esta mezcla en un procesador de alimentos hasta que se haga un puré.
- En un tazón, combine la mezcla de coliflor con las alubias cocidas, el cilantro, la harina de frijoles, el jugo de limón, la cáscara de limón y el polvo de hornear. Déjelo reposar por 1 o 2 horas, refrigerado.
- Formen hamburguesas de 60 grs.

PARA EL CHUTNEY:

- En una olla, combinar todos los ingredientes del chutney excepto los frijoles y el mango y ponerlos a hervir.
- Añadan los frijoles y el mango y cocínenlos a fuego lento hasta que se espesen, unos 5 o 10 minutos. Retire del fuego y déjelo a un lado para que se enfríe.

PARA LA SALSA DE YOGUR:

- Combinar todos los ingredientes en un tazón y ajustar la sazón.

PARA SERVIR:

- Calentar el ghee en una sartén y freír las hamburguesas de frijoles por ambos lados hasta que se doren.
- Servir con chutney de frijoles encurtidos y salsa de yogur. Adornar con cilantro.