

PINTO BEAN AND QUINOA BURGER WITH SRIRACHA MAYONNAISE (HAMBURGUESA DE FRIJOLES PINTOS Y QUINOA CON MAYONESA SRIRACHA)

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de frijoles pintos, remojados en agua durante la noche.
- 2 cucharaditas. de ajo, picado
- ½ taza de zanahoria, pelada y rallada
- ¼ de taza de cebolla roja, picada
- ½ cucharadita de comino, molido
- ¼ cucharadita de cilantro, molido
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- ½ taza de migas de pan
- 2 cucharadas de perejil italiano, picado.
- 1 cucharada de cilantro, picado en bruto
- 1 taza de quinoa, cocida

EXTRAS

- 8 rebanadas de queso cheddar
- 2 tomates, en rodajas
- Lechuga, según sea necesario
- 1 cebolla roja
- 1 taza de mayonesa Sriracha
- 8 panecillos de sésamo integral, cortados y enmantecados
- ¼ de taza de aceite de canola, para cocinar hamburguesas

INSTRUCCIONES

PARA LOS FRIJOLES PINTOS:

- Poner los frijoles remojados en una olla y cubrirlas con agua fría; añadir la cebolla picada, el laurel y una pizca de sal. Cocinar a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves, unos 40 minutos. Escurrir y medir 3 tazas para el relleno.

PARA LA HAMBURGUESA:

- Pelar las zanahorias y rallarlas en un rallador en los agujeros grandes. Colocar 1½ tazas de los frijoles en un procesador de alimentos con el ajo, las especias molidas, la sal y la pimienta. Procesar ligeramente para obtener una pasta áspera, raspando los lados con una espátula de goma; añadir la zanahoria, la cebolla roja, el huevo y la harina y procesar



brevemente hasta que se mezclen de manera uniforme pero ligeramente rugosa. Retirar a un bowl grande y añadir el pan rallado. Agregar el resto de las tazas de frijoles, perejil, cilantro y quinua. Mezclar para combinar.

- Dividir en 8 hamburguesas y formarlas del tamaño del pan. Enfríenlos durante 45 minutos.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio y freír en tandas durante 2 o 3 minutos por cada lado, hasta que se doren, y luego escurrirlas en toallas de papel.
- Tostar el bowllo de pan con mantequilla, untar cada lado con una cucharada de mayonesa Sriracha, y luego preparar la hamburguesa.