

SPICED BLACK BEAN BURGERS (HAMBURGUESAS DE FRIJOL NEGRO CON ESPECIAS DE LA INDIA)

INGREDIENTES

- 4 tazas de frijoles negros, cocidos
- 1 taza de papa roja, cocida y aplastada
- ½ taza de crema agria
- 1 taza de migas de pan, tostadas
- 2 cucharaditas de Garam masala
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de cilantro, picado
- ½ taza de pan molido, para cubrir hamburguesas
- ¼ de taza de aceite de canola, para cocinar

INSTRUCCIONES

- Ponga dos tazas de frijoles negros en un procesador de alimentos con crema agria, el pan rallado, garam masala, cayena, sal kosher y pimienta hasta que se forme un puré grueso.
- Pasar a un bowl y revolver las patatas rojas cocidas y trituradas, el cilantro y las 2 tazas restantes de frijoles negros. Combinar suavemente y enfriar durante 30 minutos. Formen la mezcla en 10 hamburguesas y cubran con el pan rallado.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que brille. Cocine las hamburguesas en tandas hasta que los exteriores estén crujientes y ligeramente doradas, dándolas vuelta una vez, unos 5 minutos en total.
- Sirva sobre los panes de hamburguesa tostados con los acompañamientos deseados.

