

## Green Chili Smash Black Bean Beef Burger

### INGREDIENTES

#### CEBOLLAS CARMELIZADAS

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cebollas rojas, medianas, en rodajas finas
- 2 cucharadas de agua
- Como la necesidad de sal
- Si es necesario, la pimienta negra molida

#### MAYONESA DE CHILE VERDE

- 2 chiles verdes, sin tallo
- 1 taza de mayonesa
- 2 dientes de ajo, machacados a una pasta
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 1 cucharada de jugo de lima

#### BURGER

- 1/2 libra de carne molida
- 2 onzas de cebollas rojas, finamente picadas
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de chipotle, enlatado, picado
- Una lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y drenados.

#### MONTAJE

- 6 bowllos de pretzel, tostados
- 6 onzas de queso jack, en rodajas
- 6 hojas de lechuga, frisse, u hojas rojas

#### INSTRUCCIONES

##### PARA LAS CEBOLLAS CARMELIZADAS:

- En una sartén grande, añadir la mantequilla, las cebollas, el agua, la sal y la pimienta, y saltear a fuego fuerte. Revuelva regularmente hasta que las cebollas estén bien caramelizadas y todo el líquido se haya evaporado. Poner a un lado.

##### PARA LA MAYONESA DE CHILE VERDE:

- Ponga los chiles verdes en una sartén de hierro fundido seca y caliente, presionándolos y dándoles vuelta de vez en cuando, hasta que estén ennegrecidos por todos lados y bastante



suaves. Quítelos de la sartén y raspe la mayor parte del carbón con un cuchillo. Abrirlo y quitar las semillas. No se preocupe si quedan algunos trozos negros. Píquelos en trozos grandes. Añada a la mayonesa con la pasta de ajo, el cilantro y el jugo de limón.

#### PARA LAS HAMBURGUESAS:

- Mezclar suavemente la carne molida, la cebolla, el ajo, la sal y los chiles chipotle.
- Secar los frijoles negros con una toalla de papel y aplastarlos muy ligeramente con los dedos o el dorso de una cuchara - no aplastarlos demasiado.
  
- Añada los frijoles negros a la carne mezclando bien.
  
- Formen seis bowlas iguales y sueltas (no hamburguesas) y refrigérenlas durante 30 minutos o más.

#### PARA COCINAR LAS HAMBURGUESAS APLASTADAS:

- Calentar un horno a 150° F para que descansen las hamburguesas.
- Calentar una sartén de hierro fundido o una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Usando ½ de la cebolla caramelizada, coloque 6 pilas pequeñas en la plancha. Coloca las albóndigas encima de las cebollas, aplanándolas uniformemente con una espátula pesada de metal. Sazonar con sal y pimienta, y cubrir con el otro ½ de las cebollas caramelizadas presionándolas con una espátula en la hamburguesa. Cocinar durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado. Cubrir con el queso jack y transferirlo al horno caliente hasta que el queso esté derretido y listo para montar.
- Esparzan cada pan con la mayonesa de chile verde. Cubrir con la hamburguesa, las rodajas de aguacate y la lechuga.