Hamburguesas de arroz basmati con frijoles pintos

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Esta hamburguesa es tan sabrosa y tiene una textura tan maravillosa que les va encantar incluso a los amantes de la carne.

About the Recipe

280 Calories · 12.4 g Protein · 9 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1/2 tz / 100 g arroz integral basmati, crudo
- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdta / 2,7 g chile en polvo
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 1/4 cdta / 0,5 g pimienta de cayena
- 1 tz / 210 g frijoles pintos enlatados, enjuagados y escurridos
- 3/4 tz / 80 g pan rallado
- 1/4 tz / 6 g perejil fresco, bien picado
- al gusto aceite en aerosol
- 6 panes para hamburguesa de cereales integrales
- 1 tomate/jitomate grande, en rodajas finas

- 6 hojas de lechuga mantecosa
- al gusto mostaza integral o salsa
- al gusto sal marina
- al gusto Pimienta negra recién molida

Directions

1. Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete. Apartar.
2. Calentar el caldo en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y saltear durante 4 minutos. Agregar el chile en polvo, el comino, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra.
3. Agregar los frijoles y llevar a fuego alto. Aplastar los frijoles mientras se cocinan a fuego alto durante 2 minutos, teniendo cuidado de no dejar que los frijoles se quemen.
4. Agregar los frijoles aplastados en un tazón. Agregar el arroz, el pan rallado y el perejil.
5. Formar 6 hamburguesas. Colocar las hamburguesas en un plato y dejarlas reposar en el refrigerador durante 1/2 hora.
6. Cubrir una sartén grande (preferiblemente de hierro fundido) con aerosol para cocinar. Agregar las hamburguesas (por grupos si es necesario, asegurándose de rociar la sartén con aerosol para cocinar entre cada grupo) y cocinar durante 4 minutos por lado.
7. Servir sobre los panes con tomate, lechuga y mostaza o salsa.

Nutrition Facts

Por hamburguesa
Calorías: 280
Grasa: 3.5 g
    Grasas Saturadas: 0.7 g
    Calorías Provenientes de Grasas: 10.8%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 12.4 g
Carbohidratos: 50.6 g
Azúcar: 7 g
Fibra: 9 g

Sodio: 638 mg
Calcio: 111 mg
Hierro: 3.2 mg
Vitamina C: 8.9 mg
Betacaroteno: 506 mcg
Vitamina E: 0.9 mg