

Hamburguesas de escanda



Hamburguesas de verduras

Preparación receta base

1. Mezclar el contenido del paquete en un bol o bandeja. Con 250 ml. de agua hirviendo. Remover para que se mezcle bien y dejar reposar 15 minutos.
2. Aceitarse las manos y formar de 6 a 8 bolas de masa.
3. Poner aceite en una sartén (recomendamos las sartenes **Eurolux** porque se necesita menos aceite y calor para freír) dar forma aplastada a las bolas y freírlas por ambas caras hasta que estén doradas.



Preparación receta base

1. Poner el contenido del paquete en un bol o bandeja. Hervir 200 ml. de agua, verter por encima, remover para que se mezcle bien y dejar reposar 15 minutos. Si la masa quedase no homogénea añadir un poco más de agua hirviendo.
2. Aceitarse las manos y formar de 6 a 8 bolas de masa.
3. Poner aceite en una sartén (recomendamos las sartenes **Eurolux** porque se necesita menos aceite y calor para freír) dar forma aplastada a las bolas y freírlas por ambas caras hasta que estén doradas.



Enriquecerlas

Crujientes: después de freírlas pasarlas por gomasio sin sal o sésamo machacado.

Esponjosas: añadir a la mezcla 1 huevo y reducir la cantidad de agua a 175 ml.

Verduras: agregar a la masas 60g de trocitos de verduras (utilizar el rallador **Kyocera** de cerámica especial para julianas y wok) por ejemplo zanahoria, cebolla, apio, puerro, calabacín, etc. 40g de avellanas molidas o 2 cucharadas de hierbas frescas aromáticas.

Variaciones

Agregar a la masa:

2 cucharadas de Champiñones finamente cortados.

2 cucharadas de semillas de calabaza.

2 cucharadas de cebolla frita o 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas.

Acompañar: ensalada al gusto, salsa de tomate, salsa de quesos, salsas de verduras, puré de verduras o puré de patatas, suflé de verduras, etc.

Recetas para acompañamientos

Verduras

300g de brócoli cortados a trocitos finos, 2 zanahorias cortadas muy finas, 200g de perejil fresco o 2 cucharadas de perejil seco, macerar con zumo de limón y un poco de agua. Poner en un bol 2 cucharadas de aceite, zumo de limón, sal, pimienta, mezclar bien con las verduras y servir.