

Hamburguesa d'arròs i bolets

4-5 hamburgueses

La idea d'aquesta recepta és aprofitar l'arròs bullit que ens sobra, tant blanc com integral, així com altres cereals bullits, com la quinoa, el blat sarraí, el mill, etc. Podem substituir els bolets per altres verdures que tinguem a casa. La farina de cigró és un aglutinant, si no en tenim, podem posar-hi un ou.

Ingredients:

- ➔ 3 cullerades d'oli d'oliva
- ➔ 1 ceba
- ➔ 1 pastanaga
- ➔ 2 dents d'all
- ➔ 250 g de xampinyons o bolets
- ➔ 60 g de fruita seca picada (nous, ametlles, avellanes...)
- ➔ 2 culleradetes d'herbes provençals
- ➔ 250 g d'arròs bullit (refredat)
- ➔ 2 cullerades de farina de cigró o un ou
- ➔ Sal i pebre al gust
- ➔ Pa sec ratllat per arrebossar

Opcional:

- ➔ Unes fulles de julivert fresc

Passos:

- 1.** Pica la ceba i sofregeix. Mentre, talla la pastanaga en cubs petits de mig centímetre i afegeix. Pica l'all i afegeix. Sofregeix-ho tot uns 5 minuts.
- 2.** Talla els bolets en cubs petits (d'un mig centímetre) i afegeix al sofregit amb les herbes, la sal i el pebre.
- 3.** Un cop estigui tot cuinat i una mica daurat, retira del foc i afegeix la fruita seca picada i l'arròs i tasta de sal. Afegeix la farina de cigró i pasta bé amb les mans, comprimeix una mica i si l'arròs està molt solt, tritura una quarta o cinquena part de la massa amb una batedora perquè aglutini millor. Comprimeix bé la massa en un bol i deixa'l a la nevera una hora o al congelador una hora.
- 4.** Treu de la nevera i forma les hamburgueses. Arrebossa amb pa ratllat i cuina-les en una paella amb una mica d'oli fins que estiguin daurades per les dues parts.
- 5.** Si les vols congelar, no les cuinis, congela-les crues.

El menjar **NO** es llença

Passa't al
BON aPROFITament

