

Hamburguesas De Arroz Integral, Col Kale y Calabaza

Ingredientes:

200g de Arroz integral
(en remojo 2 horas)
75g de Col Kale
100g de Calabaza
50g de queso rallado
2 Huevos
25g De Almendra
Ajo y Perejil (opcional)



Preparación:

Poner 1litro y medio de agua, agregar el cestillo y añadir el Arroz previamente remojado.

Programar 40 mint /Varoma vel cuchara.

Retirar el Arroz en un vol, reservar.

Añadir al vaso las almendras, ajo y perejil y los huevos, mezclar 5seg a vel 8, al terminar añadir la calabaza y la col, mezclar 5 seg a vel 4.

Añadir la mezcla con el Arroz y mezclarlo todo, para hacer las Hamburguesas.

Sugerencias: Sino se pone en remojo el Arroz Integral tendra mas tiempo de cocción. La Col kale tiene muchas vitamines, calcio,Hierro y antioxidantes.

Comercial de Thermomix M^a Rosa Pastor

