

Hamburguesa de Arroz y Azukis

*Las azukis o judías japonesas, son unas alubias pequeñas de color rojo, que son mucho **más fáciles de digerir que el resto de alubias**. Son especialmente **ricas en nutrientes**, 100g secas aportan aproximadamente: 17g de **fibra** (60% RDA), 17g **proteínas de alto valor biológico** (contienen todos los aminoácidos esenciales al igual que la carne), 4,6mg **hierro** (40% RDA), 1.300mg **Manganeso** (66% RDA), 390mg **fósforo** (55% RDA) y 4mg **zinc** (41% RDA) entre otros. Con propiedades beneficiosas para la salud, en especial para los riñones, pero sino encuentras, sustituye por otro tipo de alubia.*

INGREDIENTES:

- 100g Azukis secas (300g cocidas)
- 50g Arroz integral (125g cocido)
- 1 Cucharada Semillas de lino
- 1-2 Cucharadas harina de garbanzo (opcional)
- 2 Cucharaditas Pimentón de la Vera dulce o picante
- 1 Cucharadita comino molido
- ½ Cebolla pequeña
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas Perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner las azukis a remojo el día anterior, mínimo 8 horas, pero preferible 12h, cocer con agua nueva (no utilizar la del remojo, para absorber mejor los nutrientes) y hervir 30 minutos en olla a presión o 1h y ½ en olla tradicional o hasta que estén tiernas. Muy importante cocer en agua sin sal para que no se endurezcan. Las necesitaremos frías para hacer las hamburguesas.
2. Cocer el arroz integral con el triple de agua (si lo has puesto a remojo, se cocinará antes). Escurrir y reservar.
3. Triturar las semillas de lino, así podremos absorber sus nutrientes como el ALA, similar al omega 3 del pescado.
4. Triturar ligeramente el arroz cocido, azukis escurridas, especias, ajo y cebolla (no debe quedar puré), agregar el lino molido y rectificar de sal (si la masa queda muy húmeda añadir un poco de harina de garbanzo, pero con el reposo, el lino tiende a compactar la masa).
5. Dividir la masa en cuatro porciones y dar forma de hamburguesa, dejar reposar destapado al menos un par de horas en la nevera.
6. Hacer en la sartén con un poco de aceite o al horno a 175°C unos 15-20 minutos.
7. Servir con verduras y/o ensalada.