



BLACK BEANS BURGERS



10
MINUTOS



15
MINUTOS



4 A 6
TORTAS

Instrucciones:

1. Cortar el pimiento, cebolla y ajo en pedazos muy pequeños o utilizar un procesador de comida, procesar unas cuantas veces, luego transferir las verduras a un colador de malla fina, usar el dorso de una cuchara para presionar el exceso de humedad. (Si está demasiado húmedo, la hamburguesa no se mantendrá tan bien unida).
2. Colocar los frijoles negros enjuagados y escurridos en un recipiente grande, sécalos con papel toalla para eliminar la humedad adicional. Triturar bien con un tenedor o un machacador de puré.
3. Agregar la mezcla de verduras a los frijoles, añadir el chili en polvo, el comino, sal, pimienta, y el huevo batido, mezclar para combinar todo bien.
4. Incorporar el pan rallado y mezclar todo nuevamente. Luego formar las tortas del tamaño que prefieras, dejarles un grosor de aproximadamente 2 cm.
5. En una sartén grande, a temperatura media alta, agregar aceite de oliva, y cocinar durante 4-5 minutos por cada lado.
6. Retirar de la sartén y armar las hamburguesas con los ingredientes que tu prefieras. Disfrutar y ser feliz!

Notas:

*La miga de pan puede ser pan integral, panko, con condimentos, compradas o hechas en casa.

Ingredientes

- 1 Lata de 15 oz. (425 gr.) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/2 pimiento verde, picado
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, pelados
- 1 huevo grande, batido
- 2/3 taza de pan rallado de tu preferencia
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto
- Panes para hamburguesa
- Ingredientes para hamburguesas al gusto: lechuga, tomate, queso, etc.