

Receta cedida por [Mireia Gimeno](#)

Hamburguesas de trigo sarraceno

Ingredientes

(Para 2 personas)

Trigo sarraceno
Cebollas
Zanahoria
Espárragos
Cúrcuma
Orégano
Comino
Hinojo
Aceite de oliva
Sal
Papel absorbente

(Para 2 personas)



Preparación

1. Saltear las cebollas con aceite y sal durante 10 minutos.
2. Cocer al vapor la zanahoria y los espárragos durante 7 minutos.
3. Triturar el trigo sarraceno, y mezclar con las verduras, la cúrcuma, el orégano, el comino y el hinojo.
4. Pincelar con aceite de oliva una crepera o una sartén que no se agarre. Cuando el aceite esté caliente, poner varios montoncitos de la pasta, como si fuesen pequeñas hamburguesas.
5. Darle la vuelta cuando esté dorado por la parte de abajo.
6. Colocar en un plato con papel absorbente y servir.

Consejo

"En vez de trigo sarraceno también puedes utilizar otros cereales como el mijo o la quinoa."