

Vamos a elaborar una serie de recetas de aprovechamiento con la intención de no tener que tirar a la basura las sobras de la comida del día anterior. El arroz es un alimento ideal para poder volver a utilizar con otros ingredientes y elaborar otros platos, como, por ejemplo, unas hamburguesas de arroz.

INGREDIENTES

- ▷ **Arroz.**
- ▷ **Chía.**
- ▷ **Verduras de temporada.**
- ▷ **Germinados o fermentados.**
- ▷ **Tamari.**
- ▷ **Hierbas provenzales u otras hierbas aromáticas.**

ELABORACIÓN

- ▶ En primer lugar tenemos que dejar gelificar o solidificar la chía en forma de gel. Para ello cogemos dos o tres cucharadas de chía y las mezclaremos con la misma cantidad de agua. La dejaremos gelificar durante una o dos horas mientras preparamos el resto de ingredientes.
- ▶ Echaremos el arroz en un bol y lo mezclaremos con las verduras. Pueden ser verduras cocidas del día anterior o verduras crudas frescas como zanahoria, puerro, pimiento, calabacín... Rallaremos las verduras y las mezclaremos con el arroz.
- ▶ A continuación añadiremos la chía y la amasaremos hasta obtener una masa homogénea. Le daremos forma de hamburguesa y las meteremos al horno a unos 120-140 grados durante 10 o 15 minutos hasta que estén secas y calientes.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

Podemos acompañar las hamburguesas con lechuga, salsa de mostaza, pepino, falso tomate o con el acompañamiento que más nos guste.

Que aproveche! On egin!

