

Esta receta nos da la posibilidad de comer hamburguesas vegetales. Las semillas de 'salvia hispanica' se convierten en las protagonistas de este plato saludable, que nos permitirá comer hamburguesas hechas en casa en vez de comprarlas envasadas al vacío y en plástico.

INGREDIENTES

- ▷ **Chía.**
- ▷ **Calabacín.**
- ▷ **Zanahoria.**
- ▷ **Pipas de girasol o de la calabaza.**
- ▷ **Semillas de lino.**
- ▷ **Harina de arroz.**
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra ecológico.**
- ▷ **Cúrcuma.**
- ▷ **Pimienta.**
- ▷ **Tamari.**

ELABORACIÓN

- ▶ Comenzaremos rayando el calabacín y la zanahoria. Colocaremos la rayadura de las dos verduras en un bol y añadiremos las pipas de girasol o calabaza, el lino, y seis cucharadas de harina de arroz o cualquier otra harina sin gluten. Añadiremos también dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta, y dos cucharadas soperas de tamari. Para terminar añadiremos las ocho cucharadas de chía.
- ▶ Mezclaremos y amasaremos todos los ingredientes. Una vez amasado todo, dejaremos reposar quince o veinte minutos para que la chía se humedezca y se gelifique.
- ▶ Una vez obtenida la masa procederemos a dar forma a las hamburguesas. Pondremos papel de hornear sobre la bandeja e iremos colocando las hamburguesas. Pondremos el horno a 140-160 grados. Las hamburguesas estarán listas en diez o quince minutos. Podemos darles la vuelta para que tengan más estructura.
- ▶ Podemos acompañarlas con una salsa veganesa y cebollino.

Que aproveche! On egin!

