

# Hamburguesas de arroz integral con verduritas sobre tomate casero

4 raciones  
1 hora

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Se pone a cocer el arroz integral con el caldo de verduras o de ave. Este caldo lo elaboramos a partir de la cocción de distintas verduras y huesos de ave durante unos 30-45 minutos. La cocción del arroz integral rondará los 40 minutos. Una vez cocido, lo enfriamos con agua y lo escurrimos bien. Reservamos el arroz frío, y también el caldo que haya sobrado de su cocción.

Por otro lado, picamos 1 diente de ajo y una cebolla en brunoise. Ponemos a pochar, añadiendo una pizca de sal. Incorporamos los champiñones, previamente lavados, cortados en láminas. Rehogamos los champiñones, dejando que se queden más bien secos. Trituramos, y reservamos la pasta resultante.

Picamos el resto de verduras en brunoise. También el cilantro y los piquillos. Estas verduras son opcionales, pudiendo utilizar las verduras deseadas. Si están bien picadas, las dejamos crudas. Si lo deseamos en trozos más grandes, las rehogamos un poco.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
335	11-16%	5	5-7%	13	12-17%	51,2	12-18%



## INGREDIENTES:

- 200 grs de arroz integral
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 3 pimientos de piquillo
- 200 grs de champiñones
- 500 grs de tomate maduro
- 1 pizca de cilantro
- 1 ramita de albahaca
- lechuga varia
- 1 l. caldo de verduras o ave
- sal, pimienta negra,
- aceite de oliva

Mezclar el arroz integral cocido, las verduras en brunoise y la pasta de champiñón. Poner a punto de sal. Si la masa quedara suelta, incorporamos un huevo y un poco de miga de pan para que se amalgame. Les damos forma de hamburguesa y las hacemos a la plancha, con muy poco aceite, cuidando su forma y que no se rompan. En cuanto tengan un bonito color, las reservamos.

Como acompañamiento, haremos un tomate casero. Picamos una cebolla y la ponemos a rehogar. Añadimos el tomate pelado cortado en dados. Salteamos rápidamente y ponemos a punto de sal. Añadimos la albahaca picada, y reservamos.

A la hora de comer, calentamos las hamburguesas en el microondas o al horno. Las ponemos sobre una cama de tomate caliente. Podemos poner a un lado un bouquet de lechugas aliñadas.

- Plato de verdura interesante por su gran aporte vitamínico, presente principalmente en las hortalizas frescas (C, Ac, fólico, A).
- Un buen modo de comer diversas verduras de modo diferente.
- Buen aporte de fibra, tanto por las verduras como por el arroz integral.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada.