



Hamburguesas de Frijoles Negros

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 2 latas de frijoles negros (15 oz cada una)
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 1 cada. de harina
- 2 cditas. de comino molido
- 2 cditas. de orégano
- 1 cdita. de sal
- 1/2 tz. de pan rallado panko
- 1/2 tz. de granos de maíz
- 6 panes integrales para hamburguesa

ELABORACION

- 1 Primero, pica finamente el ajo. Escurre y enjuaga los frijoles negros. Coloca 1 lata de frijoles negros en un tazón grande y aplástalos con un tenedor o machacador hasta que estén mayormente suaves. En un tazón pequeño, mezcla con un batidor la pasta de tomate, la harina y 1 cucharada de agua hasta obtener una mezcla suave.
- 2 Añade la mezcla de pasta de tomate a los frijoles negros triturados. Agrega la otra lata de frijoles, el ajo, el orégano, el comino molido y la sal. Mezcla bien para combinar.

Incorpora el panko y el maíz. Mezcla hasta que todo esté distribuido de manera uniforme. Con las manos, forma la mezcla en cada una.
- 3 Calienta un sartén ligeramente engrasado a fuego medio. Cocina las hamburguesas durante aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y bien calientes. Sirve en panes integrales para hamburguesa con los ingredientes que prefieras (lechuga, tomate, cebolla, salsa, etc.).