

Hamburguesa y calabacín sobre crujiente de avena

Ingredientes para 4 personas

- 2 piezas de Calabacín (250 grs./pieza)
- 10 gramos de brotes de soja
- 160 gramos de Copos de avena
- 800 gramos de Ternera, carne picada
- 4 cucharadas (9gr.) de Leche sin lactosa
- 1 pieza de Huevo (55 grs./pieza)
- 100 gramos de Queso Requesón
- 1 pizca de Sal
- 4 cucharadas (24gr.) de Salsa de tomate
- 2 cucharadas (9gr.) de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Cortar el calabacín en tiras finas con ayuda de un pela patatas, poner 2 cucharadas de aceite en una sartén.
- 2) En un recipiente mezclar los copos de avena, el requesón desmenuzado, los brotes de soja, el huevo y la leche caliente. Añadir la sal y revolver bien. Dejarlo reposar
- 3) Elaborar con la masa de avena unas tortitas en forma de hamburguesa y freírlas en una sartén con el aceite muy caliente. Dejarlas reposar sobre el papel absorbente.
- 4) Con la carne picada hacer hamburguesas y cocinarlas a la plancha
- 5) Montar el plato: sobre una tortita o dos de avena colocar una capa de calabacín, encima la hamburguesa y por último la salsa de tomate.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 589,55 Kcal.; Proteínas: 50,30 g; Hidratos de carbono: 29,49 g; Grasas: 23,60 g;