



Hamburguesas de verduras

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 6 Ud. de *Patata, cruda*
- 1 Ud. de *Pimiento verde, crudo mediano*
- 1 Ud. de *Pimiento rojo, crudo mediano*
- 4 Ud. de *Judía verde, cruda*
- 1 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 150 g de *Champiñones laminados*
- 1 Ud. de *Cebolla grande*
- 1 Pellizco(s) de *Hierbas aromaticas*
- *Pan rallado*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Selección de los ingredientes

En una olla, poner a hervir las patatas, con una pizca de sal. Deben de estar cocidas, pero no en exceso, pues en ese caso se abrirían las hamburguesas al manipularlas.

Mientras tanto limpiar y cortar en trozos muy pequeñitos las verduras, que pocharemos todas juntas.

Sazonar y espolvorear con hierbas provenzales.

Paso 2 - Trabajar las patatas

Una vez hervidas, retiraremos todo el sobrante de agua, y procederemos a chafar con un tenedor las patatas.

Paso 3 - Incorporación de las verduras

Una vez chafadas las patatas, añadiremos las verduras y lo mezclaremos todo muy bien.

Seguidamente, procederemos a crear manualmente las hamburguesas, que previamente, antes de freir, rebozaremos en pan rallado. Cocinar con fuego moderado hasta que nos queden doraditas.

NOTA: Estas hamburguesas son ideales para aquellos niños que les cuesta ingerir verduras normalmente, ya que quedan disfrazadas y pueden resultar divertidas.