

Receta de Hamburguesas Vegetarianas

25 Sep 2017



Buenos días a tod@s, para este lunes después de las Ferias de San Mateo como supongo que tod@s hemos hecho algún que otro exceso, os dejo una receta muy fácil de preparar y sin carne para que hagáis un poquito de dieta, seguro que os gustarán estas **Hamburguesas Vegetarianas**.

Ingredientes

- Patatas medianas (tres o cuatro)
- Espinacas frescas o congeladas (un puñado)
- Cebolla (una pequeña)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Orégano
- Pan rallado

Modo de Preparación

1. Pelar las patatas, trocearlas y ponerlas a hervir con agua y un poco de sal y un chorrillo de aceite
2. En una sartén con un poquito de aceite caliente, saltear las espinacas con la cebolla y los ajos picaditos
3. Escurrir las patatas y ponerlas en un bol, triturarlas con batidora o aplastarlas con un tenedor
4. Añadir el puré de patatas a la sartén con las espinacas y ponerlas un poco de sal, pimienta, orégano al gusto y un poco de pan rallado y mezclar bien todo
5. Dejar tres o cuatro minutos al fuego y después apagarlo y poner la mezcla en un bol en el frigorífico durante una media hora
6. Formar las hamburguesas del tamaño que más os guste y pasarlas por una sartén o plancha con un chorrillo de aceite
7. Servir calientes, acompañadas de alguna ensalada y....buen provecho!!!