

Hamburguesa vegetal

Ingredients per a 4 persones

- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 100 g d'espàrrecs verds
- 100 g de pastanaga
- 200 g de tomàquet sofregit en conserva
- Oli d'herbes (julivert, porradell, alfàbrega...)
- Sal i pebre
- Metilcel·lulosa (1 g de metil per cada 150 g de verdures cuites)



Elaboració

1. Peleu la pastanaga i renteu i piqueu les verdures ben menudes.
2. Escaldejau els pebrots 30 segons en aigua bullint i sal, i 1 minut els espàrrecs i la pastanaga. Escorreu-los bé a sobre d'un paper absorbent.
3. Poseu-los en un bol i barregeu-los bé amb una cullera. Feu pesades de 150 g de verdura escaldada. Afegiu-hi 1 g de metil: empolseu-ho com si fos sal. Remeneu-ho bé i poseu el bol a la nevera perquè s'hidrati durant una hora i estigui ben fred.
4. Nota: seguint aquesta proporció de metil respecte del pes del farcit, podeu fer hamburgueses més grans o més petites.
5. Amb l'ajut d'un plàstic semirígid feu un motlle cilíndric de la mida d'una hamburguesa (si no se'n té cap es pot fer servir qualsevol tallapastes o motlle que s'adapti). Poseu el farcit a dins i pressioneu-lo lleugerament perquè quedi compacte.
6. En una paella antiadherent amb una gota d'oli feu-la pels dos costats a foc moderat (recordeu que no s'ha de coure, sinó que sols s'ha de daurar per l'exterior). Agafeu-la amb una espàtula ampla perquè no es trenqui.
7. Munteu la salsa de tomàquet i l'oli d'herbes per sobre i disposeu-hi amb compte l'hamburguesa al damunt.