

# MINI-HAMBURGUESA de judías y boniato con fritada de invierno

## Ingredientes:

Judía blanca (cocida) de Ecolecera  
AOVE Cooperativa San Martín  
Boniato (asado) del Mercado Agroalimentario Unizar  
Cilantro/perejil fresco  
Sal marina  
Especias carminativas recién molidas, semillas de hinojo, comino...

## Ingredientes para amalgamar:

Frutos secos o pan duro rallado

## Ingredientes para la fritada:

AOVE Cooperativa San Martín  
Cebolleta, hinojo, nabos... del Mercado Agroalimentario Unizar  
Sal marina

## Elaboración de la legumbre:

Poner en remojo las judías toda la noche. Cuece a partir de agua fría con carminativas.  
Aprovecha la calor para hacer al vapor, espinalles, calabaza... Al final de la cocción añade la sal.  
Puedes guardarlas en la nevera con su jugo 4 días en tarro de vidrio.  
Una vez cocidas y bien escurridas, cháfalas con un tenedor incorporado el cilantro picado, el ajo y el boniato asado.  
Sal-pimenta y especia al gusto. Mézclalo todo muy bien.  
Para darle consistencia debemos añadir una parte seca, en este caso usaremos frutos secos molidos.  
Dale la forma que quieras, croqueta, albóndiga, mini-hamburguesa...también puedes empanar para que quede crujiente.  
Calentamos un poquito de AOVE en la sartén y freímos, también puedes hornear

## Elaboración de la fritada de invierno:

Se elabora como la fritada de verano, pero con ingredientes de temporada.

## Opciones de emplatado:

Con pan de hamburguesa: pon la hamburguesa de legumbre, queso de Letux, variedades de lechugas, ketchup casero o mahonesa...  
Cena informal: hazte un plato combinado con la hamburguesa, la fritada, unos encurtidos, una ensalada...  
De Peña: Sobre una bandeja pon unas hamburguesicas con un punto agridulce de un chutney casero.



Receta diseñada por LA OJINEGRA con agroalimentación de Campo de Belchite



Cofinanciado por  
la Unión Europea

