

Hamburguesas de Vegetales

Makes: 6 porciones

Hamburguesas vegetarianas pueden hacerse por adelantado y guardadas en el refrigerador. Pueden ser servidas en cualquier momento. Para agregarle un poco de sazón, cubra con salsa.

Ingredients

- 1 can** grano de maíz entero bajo en sodio (aproximadamente 15 onzas)
- 1/2 cup** harina de maíz
- 1/2 cup** cebolla finamente picada
- 1/2 cup** chile verde finamente picado
- 1/2 cup** arroz blanco cocido
- 1/4 teaspoon** chile en polvo
- 1/4 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** pimienta negra
- 1 teaspoon** pimenton o chile jalapeño sin semillas y finamente picados
- aceite antiadherente en aerosol
- 6** tortillas de harina, de 6 pulgadas de tamaño

Directions

1. En un recipiente grande, combine el maíz y la harina de maíz.
2. Agregue las cebollas, el pimentón verde, arroz, chile en polvo y la pimienta. Si va a usar pimentón o chiles jalapeño, agregarlos también. Mezcle bien.
3. Con la mezcla de hamburguesas, haga 6 hamburguesas de igual tamaño de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor, y refrigere por 1 hora.



4. Precaliente el horno a 350 grados F.
5. Rocíe ambos lados de las hamburguesas con el aceite antiadherente de cocinar.
6. En un sartén grande, dore por ambos lados las hamburguesas a fuego medio alto por 5 a 8 minutos.
7. Hornee las hamburguesas por 10 minutos.
8. Tueste las tortillas en el horno por 8 minutos.
9. Coloque las hamburguesas en una mitad de la tortilla y doblar la tortilla para servir como un taco.