

Lo Mximo en Hamburguesas

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles negros cocidos	100 oz	25 tzas
Pimientos rojos	33 oz	8.3 tzas
ajo	0.8 oz	8 Cdas
Comino	0.8 oz	8 Cdas
Pimienta cayena	0.4 oz	8 cdtas
Sal	2 oz	4 cdtas
Harina integral	21 oz	8.3 tzas
Frijoles cannellini	133 oz	14.5 tzas
Chiles chipotle enlatados	12 oz	25 Cdas
Canola oil	4 oz	8 Cdas
Cebolla en polvo	5 oz	8 Cdas
Espinaca tierna	150 oz	12.5 tzas
Bollos de Pan de Papa, integrales	60 oz	50
cebolla	33 oz	8.3 tzas



Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Pique la cebolla y el ajo finamente en un procesador de alimentos, agregue los frijoles hasta lograr una pasta.
2. Vierta la mezcla de frijoles en un tazón y revuelva con la harina integral, comino, pimienta cayena, sal y últimamente con los pimientos rojos.
3. Separe la mezcla en 6 (o 50) bolas, aplane con la palma y forme tortitas de ½" de grueso y 4" de diámetro.
4. Engrase ligeramente una bandeja 14" x 16" (o 4' x 6' para 50 porciones) con aceite canola.
5. Hornee por 20 minutos a 350°F, dándoles vuelta después de 10 minutos.
6. Pique el pimiento chipotle en la licuadora. Agregue tofu, aceite canola, sal y cebolla en polvo, licue hasta tener una mezcla suave.
7. Coloque 2 cucharadas de la mezcla de chipotle sobre el bollo de pan con espinaca y la hamburguesa.

Notas

Esta es una variedad picosa de la hamburguesa clásica de frijoles. La hamburguesa de frijoles negras que tanto gusta a todos tiene un dulzor muy sutil que permite que los sabores del comino y la pimienta cayena exploten en sus papilas gustativas. Si le pone encima una salsa especial que contiene un picante como el del pimiento chipotle con una capa de los frijoles cannellini que le da un toque cremoso, permite que los pimientos latinoamericanos le den un sabor ahumado. En vez de que esta deliciosa salsa sea terriblemente alta en calorías, esta salsa solamente agrega un fantástico valor nutritivo a este plato. Y no se preocupe por que no es proteína completamente vegetariana, la proteína de los frijoles negros se complementan combinándolos con la harina integral y los bollos integrales. Este plato lleno de proteínas es nutritivo, simple y delicioso.

Consejos adicionales:

Si usa frijoles secos, déjelos remojar desde la noche anterior (cubiertos y refrigerados), poniendo 1 cuarto de agua fría por cada libra de frijoles. Para un remojo rápido, hierva 1-3/4 cuartos de galón por cada libra de frijoles, hirviendo suavemente hasta que los frijoles estén suaves alrededor de 2 horas.

