



HAMBURGUESAS DE FRIJOL

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles bayos refritos (400 gr)
- 1 pza de huevo
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo
- ¼ pza de cebolla blanca picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 ½ tazas de pan molido (300 gr)
- 2 cucharaditas de epazote picado finamente
- ¼ taza de aceite de oliva (60 ml)
- 8 panes para hamburguesas
- Lechuga, jitomate, cebolla, mayonesa, mostaza, cátsup y papas fritas para acompañar

Procedimiento:

1. En un tazón mezcla los frijoles con el huevo, el consomé, la cebolla, el ajo, el pan molido y el epazote. Integra hasta obtener una mezcla que no se pegue en las manos. Si es necesario, añade más pan molido. Divide la mezcla en 8 partes y forma las hamburguesas.
2. En una sartén caliente, añade el aceite de oliva y fríe las hamburguesas de frijol. Cocina a fuego medio por ambos lados hasta que se doren.
3. Arma las hamburguesas.
4. Sirve y ofrece con papas fritas.

Tiempo de preparación:

30 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

8