



HAMBURGUESES DE CIGRONS I CARABASSETA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de carabasseta
- 200 g de cigró cuit
- 1 unitat de ou
- 100 g de farina
- 10 g de maizena
- 60 g de pa ratllat
- 2 g de orenga
- 2 g de timó
- 1 g de all en pols
- sal
- pebre negre

LA PREPARACIÓ

- Llava la carabasseta i talla'n els extrems. Ratlla-la utilitzant una ratllador gros. Col·loca-la en un colador, afig-hi una miqueta de sal i deixa-la reposar 15 minuts. Escorre-la molt bé, pressionant. Escorre els cigrons i renta'ls.
- Tritura els cigrons amb mitja ceba, un poc de timó i orenga. Afig-hi la carabasseta, l'ou i la farina, pastant bé fins a aconseguir una mescla homogènia. Condimenta-ho al gust i deixa-ho reposar a la nevera mitjana hora.
- Forma unes 4-6 hamburgueses de més o menys la mateixa mida,



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 51 g	Grases 5.3 g
Kcal 343	Proteïnes 17.3 g

d'uns 1,5-2 cm de gros. Arrebossalles amb el pa ratllat i torra-les a la planxa amb una miqueta d'oli calent, uns 8 minuts per cada banda, girant-les amb cura.