


# HAMBURGUESA DE ESPINACAS, QUESO Y AVENA

## Ingredientes



- 150 g. de Espinaca El Huertico 
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de copos de avena
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 2 panes de hamburguesa
- 2 lonchas de queso fundente
- 1 tomate en rodajas
- 1 aguacate en láminas
- Cebolla morada en aros finos
- Pepinillos en rodajas
- Microgreens
- Salsa cremosa al gusto: yogur, mayonesa suave, mostaza o alioli

## Preparación

1. Salteamos la Espinaca El Huertico en una sartén con un chorrito de aceite de oliva durante unos minutos, hasta que reduzca su volumen.
2. Retiramos muy bien el exceso de agua de la espinaca para que la hamburguesa quede compacta y no se deshaga.
3. Picamos ligeramente la espinaca cocinada y mézclala en un bol con el huevo, el pan rallado, los copos de avena, el queso rallado, el ajo, sal y pimienta.
4. Guardamos la mezcla en la nevera durante 15-20 minutos. Así, la avena absorberá parte de la humedad y la masa quedará más firme.
5. Dividimos la masa en partes y les damos forma de hamburguesa con las manos. Si vemos que está demasiado blanda, añadimos una cucharada extra de pan rallado o avena.

6. Doramos las hamburguesas en una sartén con un poco de aceite de oliva, unos 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén firmes y ligeramente crujientes por fuera.
7. Cuando estén casi listas, colocamos una loncha de queso encima de cada hamburguesa y deja que se funda con el calor.
8. Abrimos los panes de hamburguesa y tostamos ligeramente para que queden más sabrosos y aguanten mejor el relleno.
9. Untamos la base del pan con la salsa elegida. Añadimos la hamburguesa de espinaca con queso, el tomate, el aguacate, los pepinillos, la cebolla morada y los microgreens.
10. Cerramos la hamburguesa... ¡Y listo! Servimos al momento y ya podemos disfrutar de esta receta tan jugosa, sabrosa y apta para vegetarianos.

*Lo de Siempre Como Nunca*