

Receta de hamburguesas de cochayuyo



Receta de hamburguesa de cochayuyo

Las hamburguesas de cochayuyo **son una excelente alternativa vegetariana** para cualquier ocasión, tan deliciosas como nutritivas, ideales como una alternativa para incorporar esta alga en la dieta de los niños.

¿Cómo hacer hamburguesas de cochayuyo?

Una preparación original, esta receta de hamburguesas de cochayuyo **aporta algo de versatilidad** a esta alga cada vez más reconocida en la gastronomía chilena y mundial.

Información Nutricional

Categoría: [Sándwiches](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Vitaminas: A, B12, C, D, E

Minerales: Sodio, Potasio

Preparación: 30 minutos

Cocción: 20 minutos

Raciones: 5 personas

Receta de hamburguesas de cochayuyo

Ingredientes

- 1 taza de [cochayuyo](#) cocido y picado
- 5 [panes frica](#) integrales
- 3 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de pimentón rojo picado
- $\frac{1}{4}$ taza de pimentón verde picado
- $\frac{1}{4}$ de cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- 2 cucharadas de harina
- 2 tomates en rebanadas delgadas
- Hojas de lechuga
- Aros de cebolla morada
- [Mayonesa](#)
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** En una sartén mediana añadir un poco de aceite y

sofreír el ajo, los pimentones y la cebolla, añadir sal y pimienta a gusto.

- **2.** Incorporar el cochayuyo cocido y picado en trozos muy pequeños, revolver todo con una cuchara de madera para integrar y cocinar a fuego medio por unos 5 minutos. Enfriar.
- **3.** Trasladar el cochayuyo a un bol mediano, incorporar el harina, los huevos y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea. Ajustar sazón.
- **4.** Dividir la mezcla en 5 porciones y con las manos o un molde formar con cada uno un bollo con forma de hamburguesa.
- **5.** Calentar aceite en una sartén mediana y cocinar las hamburguesas a fuego medio por 5 minutos o hasta que estén doradas.
- **6.** Partir los panes por la mitad y dorar en un tostador o en el horno por unos minutos.
- **7.** Asentar las hamburguesas sobre la base de los panes, añadir rodajas de tomate, algo de lechuga, aros de cebolla morada, mayonesa a gusto y cubrir con las mitades superiores.
- **8.** Opcionalmente utilizar las hamburguesas de cochayuyo como acompañamiento de arroz, papas o pastas.

Consejos al preparar hamburguesas de cochayuyo

Una alternativa es incorporar igualmente el cochayuyo seco y molido **como si fuera una harina**, aunque todo dependerá de la disponibilidad de ingredientes y la consistencia deseada.

¿Sabías qué?

El origen de la palabra «hamburguesa» está relacionado a su lugar de nacimiento, Hamburgo, Alemania, **cuya versión original**

era conocida como «Rundstück warm», un sándwich a base de cerdo que literalmente significa «pedazo redondo caliente».

Recomendamos

- [Hamburguesa de lentejas](#)
- [Receta de ceviche cochayuyo](#)
- [Sopa de concones casera](#)
- [Cazuela chilota de cholgas](#)