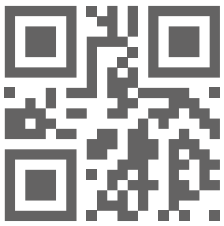




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



CUINAM
AMBTU

HAMBURGUESA DE CARABASSA I CIURONS

Ingredients (6 pax)

- ➔ 250 g de ciurons cuits
- ➔ 1 ceba
- ➔ 300 g de carabassa
- ➔ 150 g de flocs de civada integrals
- ➔ 1 cs de curri
- ➔ Pa ratllat
- ➔ Sal i pebre bo
- ➔ Oli d'oliva verge



Elaboració

Picam la ceba i la saltam amb una mica d'oli d'oliva verge.

Pelam i tallam la carabassa a daus i la coem al microones 5 minuts.

Rentam i colam els ciurons. Els esclafam amb una forqueta o un robot de cuina i els mesclam amb la carabassa cuita i capolada, les espècies, la sal i la ceba.

Hi afegim els flocs de civada. Mesclam bé aquesta pasta perquè tots els ingredients quedin ben integrats i la deixam refredar.

Donam forma a les hamburgueses, les arrebossam amb el pa ratllat i les torram amb un rajolí d'oli d'oliva.

#DiaMundialLlegum

#DíaMundialLegumbres

#WorldPulsesDay

Bon profit!

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Disseny: Vicerectorat de Campus Digital i Transmèdia. Secció de Comunicació Interna, Promoció i Imatge. Servei de Comunicació, Promoció i Imatge. <http://dircom.uib.cat>

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

