

Chef Pepin



Recetas del Chef Pepin

ENSALADAS Y VEGETARIANOS

HAMBURGUESAS DE COPOS DE AVENA

INGREDIENTES:

- 2 Tazas de copos de avena
- 1 Taza de requesón desmenuzado
- 1 Cebolla rallada
- 1 Huevo batido
- Leche cantidad necesaria
- Sal a gusto

PROCEDIMIENTO:

En un recipiente, coloca los copos de avena, el requesón desmenuzado, la cebolla rallada, el huevo batido y un poco de leche (previamente calentada).

Añade la sal a gusto y remueve todo para que quede bien mezclado.

Si deseas puedes añadir hierbas frescas como tomillo y orégano.

Luego forma las hamburguesas; una vez estén todas hechas colócalas en una sartén al fuego, con el aceite caliente y fríelas.

Pueden ir acompañadas con una salsa de tomate o con su salsa favorita.