

Mini hamburguesas de brócoli con salsa tzatziki

🕒 20 minutos

📖 Fácil

👤 4 Personas

✓ INGREDIENTES

- ❑ 1 pack de Micro al vapor Brócoli.
- ❑ 50 g de harina de garbanzo
- ❑ 50 g de mozzarella rallada
- ❑ 50 g de queso parmesano rallado
- ❑ 10 g de mostaza
- ❑ 5 g de alcaparras picadas
- ❑ Comino al gusto
- ❑ Sal al gusto
- ❑ 150 g de yogur griego
- ❑ ½ de pepino y ½ diente de ajo
- ❑ ½ ralladura de limón y zumo
- ❑ Menta fresca y pimienta negra
- ❑ 15 ml de aceite de oliva
- ❑ 8 mini panes para las hamburguesas



Cocina el brócoli al microondas siguiendo las indicaciones del pack.



Tritura el brócoli con el resto de los ingredientes para crear las hamburguesas (harina de garbanzo, mozzarella, parmesano, mostaza, alcaparras, comino y sal).



Forma bolas de unos 35 gr y aplástalas con forma de hamburguesas. Cocínalas con un poco de aceite a la plancha.



Para la salsa tzatziki, raya el pepino sin piel y escúrrelo bien. Luego pica el ajo y la menta y mézclalos con el resto de ingredientes (yogur, aceite y limón).



Pasa el pan de hamburguesa por la plancha y rellénalo de las mini hamburguesas de brócoli con un poco de salsa tzatziki.

Productos de esta receta



Micro al vapor Brócoli

• HUERTOS DE PROXIMIDAD •
Florette