



Hamburguesas de Berenjena con Cous Cous hipoproteico

Ingredientes:

- 250-300 g de berenjena (una berenjena pequeña)
- 150 g de cous cous bajo en proteína (utilicé el de Taranis)
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de perejil picado
- 100 ml de agua + agua necesaria para cocinar el cous cous
- 20 g de aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas soperas)
- 1 cucharadita de pimentón de la vera
- Sal al gusto

Elaboración:

1. Eche los 150g de cous cous en un recipiente no muy hondo. Añada sal y si lo desea, una cucharadita de aceite de oliva.
2. A continuación, cubra con el agua, lo suficiente para apenas cubrir el cous-cous, no hace falta mucha agua.
3. Lleve el recipiente al microondas durante 3 minutos, retire del microondas, pasado este tiempo, remuévalo con un tenedor y eche un poco más de agua.
4. Devuelva al microondas otros 3 minutos y así hasta completar los 9 minutos.
5. Vigile para que no se seque demasiado el agua y se queme, en los tres minutos que se está cocinando en el microondas.
6. Pasado los 9 minutos, saque del microondas y cubra el recipiente con un trapo de cocina seco, para que termine de evaporar toda el agua.

7. En una sartén añada el aceite, la cebolla, el ajo machado con el perejil, y rehogue unos minutos. A continuación, añada la berenjena cortada en trozos muy pequeños (no quite la piel).
8. Rehogue todo hasta que esté pochado y añada los 100 ml de agua, la sal y el pimentón de la vera. Siga pochando hasta que la berenjena esté blanda.
9. Cuando la berenjena ya esté lista, y el agua se haya evaporado de la sartén. Vierta la berenjena en un recipiente, o si prefieres en la misma cazuela, tritúrela un poco con la batidora. No hace falta que se quede en modo puré.
10. Devuelva la berenjena a la cazuela y añada el cous cous, remueva todo y deje reposar/enfriar.
11. A continuación, haga una pelota con las manos y aplástelas un poco dándole la forma de hamburguesa (no muy finas).
12. En una sartén, con un poco de aceite se las va friendo y listo.