

BLACK BEAN *Burgers*

INGREDIENTS

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 16oz can black beans, drained and rinsed | ¼ teaspoon ground cumin |
| 1 egg | ¼ teaspoon dried oregano |
| ½ cup cooked brown rice or bread crumbs | ½ teaspoon salt |
| 2 green onions, minced (about ¼ cup) | ½ teaspoon black pepper |
| ½ teaspoon minced garlic | 2 teaspoons olive oil |



DIRECTIONS

1. Drain and rinse the black beans. Put the black beans in a bowl and using the back of a fork, mash until chunky.
2. Crack the egg into the bowl with the black beans. Using a fork whisk the egg into the beans.
3. Add the rice or bread crumbs, green onions, garlic, cumin, oregano, salt, pepper, and olive oil to the bean mixture. Mix until well combined.
4. Heat a large nonstick skillet or griddle over high heat. Divide the mixture into four portions and form into patties. Cook the burgers until browned on both side and heated through, about 4-5 minutes on each side.
5. Remove from heat. You can serve them alone (try topping with salsa!), or on buns like a hamburger. Add lettuce, tomato and any other toppings. Enjoy!

Recipe adapted from www.chopchopmag.org

Hamburguesas DE FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES

1 lata de 16 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados	¼ cucharadita de comino molido
1 huevo	¼ de cucharadita de orégano seco
½ taza de arroz integral cocido o migas de pan	½ cucharadita de sal
2 cebollas verdes picadas (aproximadamente ¼ de taza)	½ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de ajo picado	2 cucharaditas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Escorra y enjuague los frijoles negros. Ponga los frijoles negros en un tazón y usando la parte posterior de un tenedor, tritúrelos hasta que se hagan puré.
2. Rompa el huevo y añádalo al tazón con los frijoles negros. Bata el huevo con los frijoles usando un tenedor.
3. Añada el arroz o las migas de pan, las cebollas verdes, el ajo, el comino, el orégano, la sal, la pimienta y el aceite de oliva a la mezcla de frijoles. Revuelva hasta que mezcle bien.
4. Caliente una sartén antiadherente grande o una plancha a fuego alto. Divida la mezcla en cuatro porciones y forme las hamburguesas. Cocine las hamburguesas hasta que estén cocidas y doradas por ambos lados, aproximadamente 4-5 minutos de cada lado.
5. Retire del fuego. Puede servir las solas (¡puede cubrir las con salsa!), o con pan como una hamburguesa. Añada lechuga, tomate y cualquier otra cobertura. ¡Disfrute!

Receta adaptada de www.chopchopmag.org

