

Hamburguesa de cigrons i arròs blanc



Ingredients (per a 2 racions)

200 g de cigrons cuits

30 g d'arròs blanc

40 g de ceba

1 clara d'ou

25 g de bolets shiitake (opcional)

Oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Herbes provençals, pebre vermell dolç fumat, comí... (opcionals)

Elaboració

1. Bulliu l'arròs amb aigua durant uns minuts més del que recomana el paquet perquè quedi lleugerament passat. Deixeu-lo refredar i reserveu-lo en un bol gros.
2. Renteu els cigrons amb aigua abundant, escorreu-los i afegiu-los a l'arròs.
3. Piqueu la ceba ben petita. En una paella amb un rajolí d'oli coeu-la fins que quedi ben tova i es desfaci amb facilitat. Afegiu-hi, opcionalment, els bolets rentats i picats ben fins.
4. Ofegueu els bolets amb la ceba durant cinc minuts. Incorporeu-hi els cigrons i l'arròs.
5. Condimenteu-ho amb les espècies, opcionalment, i un polsim de sal, i amb una forquilla aixafeu el conjunt fins que n'obtingueu una pasta homogènia. Barregeu-la amb la clara d'ou.
6. Amb les mans, feu-ne formes d'hamburgueses.
7. Daureu les hamburgueses en una paella amb un rajolinet d'oli a foc mitjà.
8. Serviu la preparació.