**Receta de Hamburguesas de brócoli y queso**

**Ingredientes:**

* 2 tazas de [brócoli](https://www.recetasgratis.net/Brocoli-busqCate-1.html) picado (crudo)
* ¾ taza de judías blancas cocidas
* ½ cucharada sopera de bacon frito y picado
* ¼ taza de [queso](https://www.recetasgratis.net/Queso-busqCate-1.html) mozzarella rallado
* 1 cucharada sopera de queso parmesano rallado
* ½ cucharada postre de ajo en polvo o molido
* 1 pizca de sal
* 1 pizca de pimienta negra

**Pasos a seguir para hacer esta receta:**

**1**

**Machamos las judías blancas cocidas** sin necesidad de hacerlas puré por completo, a no ser que no nos guste encontrar este tipo de tropezones en las hamburguesas.

**2**

**Añadimos el resto de ingredientes**, es decir, el brócoli picado, el bacon frito, los dos tipos de queso, el ajo, la sal y la pimienta, y mezclamos. Si queremos, podemos agregar otros ingredientes, como cebolla picada, puerro o perejil. Así mismo, podemos preparar unas hamburguesas de brócoli y zanahoria agregando una zanahoria rallada.

**3**

Cogemos pequeñas porciones de masa y **formamos las hamburguesas de brócoli** haciendo primero una bola y aplanándola después con las manos. Podemos hacerlas tan gruesas como queramos.

**4**

Ahora podemos **hacer las hamburguesas de brócoli a la plancha** o al horno. Nosotros nos hemos decantado por la primera opción, calentando un poco de aceite en una sartén antiadherente y cocinando las hamburguesas por ambos lados.

***Truco:*** *¡No dejes el fuego muy alto o se quemarán! Mantén una temperatura media y vigila para darles la vuelta cuando sea necesario.*

**5**

¡Listo! Servimos la **receta de hamburguesas de brócoli** de inmediato para disfrutarlas calientes, acompañadas con nuestra salsa favorita, como una [salsa barbacoa](https://www.recetasgratis.net/receta-de-salsa-barbacoa-con-coca-cola-70874.html) o una [salsa de yogur](https://www.recetasgratis.net/receta-de-salsa-de-yogur-52608.html). Estas hamburguesas de brócoli y queso están deliciosas y son muy fáciles de hacer.