



# Nuestra Tierra

Newsletter / Junio-Julio 2016

## LA ARMONÍA PERFECTA



*Te proponemos esta armonía para nuestro Tributo Syrah 2013:*

## HAMBURGUESAS DE QUÍNOA, ZANAHORIA Y CURRY

El Syrah acompaña muy bien esta preparación simple pero llena de sabores semi dulces y especiados. La quínoa con sus sabores terrosos y neutros es muy versátil a la hora de maridar con Syrah, además los sabores de las verduras y el curry también se equilibran muy bien con la complejidad de este vino y su estructura. Por otro lado, la acidez de este vino refresca el paladar y sus taninos redondos otorgan un final delicioso y complejo. Les dejamos la receta:

1. Lavar la quínoa hasta que el agua quede transparente, disponer en una olla y cocer a partir de agua fría. Una vez que rompa hervor esperar 20 minutos y apagar, colar y reservar.
2. Picar la cebolla y el pimentón en brunoise y rallar la zanahoria. Saltear la cebolla en aceite de coco, agregar el pimentón y la zanahoria, luego el perejil picado fino y saltear hasta que las zanahorias estén blandas. Salpimentar.
3. En un bowl mezclar la quínoa con el sofrito de verduras, agregar los huevos y los panes integrales rallados previamente en una procesadora. Mezclar bien hasta obtener una consistencia que nos permita formar hamburguesas con las manos. Agregar una cucharada de curry y salpimentar.
4. Formar hamburguesas de 8 cm de diámetro y antes de servir las, grillarlas en un sartén de teflón con una película delgada de aceite de coco por 10 minutos cada lado. Servirlas con ensaladas o en un sandwich.

### Ingredientes / 8 unidades

· 2 tazas de quínoa



· 1 zanahoria



· Aceite de coco



· ½ cebolla morada



· 2 huevos de campo



· Curry y perejil



· ¼ de pimiento rojo



· 4 rebanadas de pan integral



· Sal de mar y pimienta fresca

