



Cottage Cheese

BURGERS AU QUINOA

Durée : env. 35 min
Pour 4 personnes

- 200 g HIRZ cottage cheese nature
- 150 g quinoa
- 4 dl bouillon de légumes
- 1 botte d'oignons, finement hachés
- 1 carotte râpée (râpe à roestis)
- ½ cumin
- ½ sel
- un peu de poivre
- 4 œufs battus
- 40 g Sbrinz râpé
- huile à rôtir
- 4 bagels ou buns, coupés horizontalement
- 4 cs guacamole
- Selon préférence, garnir avec des rondelles d'oignons, des cornichons, des tranches de tomates

1 Faire cuire le quinoa env. 15 min. dans le bouillon de légumes, égoutter et laisser refroidir. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

2 Chauffer l'huile à rôtir dans une poêle antiadhésive. Ajouter la quantité de deux cuillères à soupe du mélange de quinoa dans la poêle et, à l'aide de la spatule, former des burgers d'env. 6 cm de diamètre. Rôtir par portion à feu moyen env. 4 min. de chaque côté.

3 Rôtir les demi-bagels ou buns dans la même poêle. Les sortir et les dresser avec le guacamole, les burgers au quinoa, le cottage cheese et le reste des ingrédients.