

# HAMBURGUESES DE MILL AMB VERDURES

## Ingredients (4 persones):

- 200 g de mill
- 100 g de carbassa
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 carbassó petit
- 1 albergínia petita
- 1 grapat de xampinyons
- 2 dents d'all
- sal i oli
- 1 culleradeta de cúrcuma
- pebre
- ou i pa ratllat
- pernil salat (per opcions no vegetarianes)



Les verduretes poden variar segons es tinguin o no, o segons l'època de l'any.

## Preparació:

Esbandeix molt bé el mill i posa'l a coure en una cassola amb aigua o amb brou durant 20 minuts. Cola i reserva.

Pela l'all i posa'l a daurar en una cassola amb una mica d'oli. Treu-lo. Pica la ceba, la pastanaga i la carbassa i incorpora-ho tot a la cassola. Deixa coure una estona.

Pica els xampinyons, l'albergínia i el carbassó i afegeix-los. Afegeix també el pebre i la cúrcuma.

Quan estigui cuit li pots afegir el pernil passat per la picadora. Incorpora el mil i barreja bé. Ha de quedar una massa més o menys com la de la foto. Ara fes boles de massa i li dones forma d'hamburguesa o de croqueta. Les passes per ou i pa ratllat i les fregeixes.

