

Hamburguesa Vegetariana de Betabel y Zanahoria

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla: 1 unidad

Harina de avena: 1 Taza

Lechuga Italiana: 1 unidad

Zanahorias: 2 Unidades

Plátano macho verde: 1 unidad

Betabel cocido: 1 unidad

Cilantro: 1 Manojó

Jitomate bola: 1 unidad

Lentejas cocidas: 2 Tazas

Pan de hamburguesa de centeno: 2 Unidades

Ajo: 2 Unidades

Preparación de la Receta

- Cortar la **zanahoria** en cuatro partes, la procesamos con un *ajo* y la freímos en un sartén.
- Reservar.
- En el procesador agregar las lentejas y la mitad del **betabel** y lo mezclamos hasta tener una pasta homogénea.
- Agregar la *zanahoria*, la taza de *harina de avena* y una pizca de sal.
- Agregar un toque de aceite de oliva y lo mezclamos todo con la mano hasta que este todo bien amalgamado
- Aceitar nuestras manos y formar las hamburguesas de un centímetro de grueso y las llevamos a la *plancha*.
- Barnizar con aceite de oliva y dejar hasta que doren y reservar
- Hacer un aderezo con la *mayonesa* y con *cilantro* picado bien mezclados.
- Cortar *plátano macho verde* en forma de moneda y los aplastamos con un vaso y los freímos con aceite bien caliente ya dorado los ponemos en papel absorbente.

Emplatado

- Cortar en rebanadas el *jitomate* y la *cebolla*.
- Cortar por la mitad el pan de *centeno* y untar el aderezo de *cilantro*.
- Poner una cama de lechugas, una hamburguesa y cubrir con rodajas de *jitomate* y *cebolla* y por último colocar los tostones de *plátano verde*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hamburguesa-vegetariana-de-betabel-y-zanahoria>