Hamburguesas Veganas De Legumbres



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Lentejas turcas cocidas: 1/2 Taza
Cilantro: 1 Puñado
Jugo De Limón : 1
Palta: 2 Unidad
Salsa Tabasco:
Arvejas cocidas: 1 Taza
Comino: 1 Pizca
Porotos Aduki Cocidos: 1/2 Taza
Sal: a gusto

Tomates agridulces

Aceto: 1 Chorrito
Azúcar Negra: 4 Cucharadas
Tomates cherry: 1 Taza
Romero: 1 Cucharada.

Preparación de la Receta

- Procesar arvejas, lentejas, porotos aduki, *palta*, *jugo* de *limòn*, hojas e *cilantro*, tabasco, *comino* y sal hasta tener una pasta uniforme y maleable.
- Hacer bolas de 200 g aprox y dar forma de hamburguesa.
- Cocinar en sartén caliente con aceite hasta *dorar* por ambos lados y calentar en el interior.
- **Para los tomates**
- *Saltear* en sartén caliente con aceite los tomates Cherry enteros con *romero* por 2 3 minutos.
- Agregar azúcar negra, mezclar y añadir aceto balsámico.
- Cocinar hasta que estén firmes pero tiernos por dentro.
- **Para el armado**
- Armar sándwiches con *mostaza* de Dijon, las hamburguesas calientes y los tomates agridulces.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-veganas-legumbres