

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.