Hamburguesas veganas



Ingredientes

Aderezo

Limon: 1 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Calabaza cocida: 700 g
Tomillo fresco: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria

Para las hamburguesas

Tomillo fresco: Cantidad necesaria
Pimienta: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Quínoa cocida: 1 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Lentejas cocidas procesadas: 1 Taza
Garbanzos cocidos: 1 Taza

Preparación de la Receta

- En un tazón, mezclar la quinua, los garbanzos y las lentejas
- Agregar aceite de oliva, *tomillo*, sal y pimienta a gusto.
- Sobre una placa con papel *manteca*, dar forma a las hamburguesas con las manos.
- Colocar las hamburguesas en el kamado y cocinar de ambos lados con la parrilla

Para el aderezo

cocer las calabazas en horno de barro con jugo de lim&oacute

- N y *tomillo*.
- Retirar del horno y quitarle la pulpa a las calabazas

- *Condimentar* la pulpa con sal, aceite de oliva, *tomillo* fresco, *jugo* de *limón* y mezclar bien.
- Servir las hamburguesas el aderezo y chips de *calabaza* -la cáscara-

- Al darle forma a las hamburguesas, humedece tus manos con aceite de oliva para que te resulte más fácil.
- Antes de colocar las hamburguesas en el kamado, pincela la parrilla con *manteca* clarificada y aceite de oliva para que no se peguen.
- También puedes servir las hamburguesas entre rodajas de pan de molde integral.

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