

Hamburguesas Vegetarianas por Mauro Massimino

Tiempo de preparación: 40 Min



Ingredientes

Acompañamiento

Baguel: 2 Unidades

Huevo a la plancha: 2 Unidades

Pepinillos: c/n

Vinagreta: c/n

Cebolla salteada: 200 grs

Lechuga: c/n

Queso pategras: 200 grs

Hamburguesa

Aceite de girasol: c/n

Ají molido: c/n

Cebolla de verdeo: 50 grs

Gluten: 100 grs

Mijo cocido: 400 grs

Perejil picado: c/n

Pimentón: c/n

Quínoa cocida: 400 grs

Aceite De Oliva: c/n

Cebolla: 150 grs

Ajo: 4 Dientes

Aceite de ajo: 50 cc

Orégano: c/n

Perejil: c/n

Portobello: 150 grs

Sal: c/n

Ketchup

Jugo de Limón: 90 cc

Agua: c/n

Cebolla: 10 grs

Ajo: 1/2 Diente

Tomates secos hidratados: 200 grs

Azúcar integral: 95 grs

Clavo De Olor: 1 Pizca

Sal: c/n

Preparación de la Receta

Kétchup

- Licuar tomates secos hidratados, *cebolla* en cubos, *ajo*, clavo de olor, azúcar integral jugo de *limón* y agua hasta obtener una textura lisa.
- *Condimentar* con sal marina y reservar.

Hamburguesa

- Picar *hongos* portobellos y reservar.
- *Saltear cebolla* picada y *cebolla* de verdeo en ollita con aceite de oliva y de girasol.
- Agregar los *hongos* portobellos picados, *condimentar* con sal, *ají* molido, *orégano* y *pimentón*.
- Cocinar unos minutos y añadir *perejil* picado, tapar, retirar del fuego.
- Reservar.
- En un bol mezclar *quinoa* cocida, mijo *cocido*, el salteado de *hongos* portobellos, *perjil* picado, gluten y aceite de *ajo*.
- Amasar con las manos hasta integrar todos los ingredientes.
- Con un aro de 10 cm dar forma a las hamburguesas y llevar a horno a 180 °C por 10 minutos.
- Agregar *cebolla* salteada y queso *pategrás* rallado por encima y *gratinar* en horno.
- Reservar.

Armado

- Colocar la hamburguesa gratinada en un bagel de *harina* integral y *condimentar* con *kétchup* raw, *huevo* a la *plancha*, pepinillos, lechugas condimentadas con vinagreta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-vegetarianas-por-mauro-massimino>