Hamburguesas vegetarianas; Vasitos de chocolate con



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para las hamburguesas vegetarianas

Morrón: 1/2 Unidad
Cilantro: Cantidad necesaria
Arroz integral: 1 Taza
Avena: 200 g
Zanahoria: 1 Unidad
Clara: 1 Unidad
Queso magro: 100 g
Lentejas cocidas: 1 Taza
Ajo: 1/2 Diente
Cebolla Morada: 1 Unidad
Jengibre Picado: 1 cda.

Para las mandiocas

Aceite De Oliva: A gusto
Mandioca: 1 Unidad

Para los vasitos de chocolate con arándanos

Limon: 1 Unidad
Leche descremada: 100 cc
Azúcar Negro: 1 cda.
Naranja: 1 Unidad
Chocolate Semiamargo: 200 grs.
Hojas de menta: A gusto
Arándanos: 200 grs.

Preparación de la Receta

Para los vasitos de chocolate con arándanos

- Picar el **chocolate** semiamargo.

- Poner en un bowl.
- Llevar a hervor la leche.
- Verter sobre el *chocolate*, una vez que se derrite batir hasta obtener una *crema* lisa.
- *Marinar* los *arándanos* con la ralladura de *limón* y *naranja*, las hojas de *menta* picada, y el azúcar negro
- Romper los *arándanos* con una cuchara.
- Llenar los vasitos hasta la mitad con la *crema* de *chocolate*, dejar enfriar y terminar con los *arándanos*.

Para las hamburguesas vegetarianas

- Picar la *cebolla*, la *zanahoria*, el *morrón*, el diente de *ajo* el *jengibre*.
- Sudar en una sartén con aceite de oliva.
- Mezclar en un bowl con las lentejas y el *arroz*.
- Agregar la clara, el queso rallado, y el *cilantro* picado
- Salpimentar
- Procesar.
- Empanarlas con *avena* y cocinar en sartén con aceite de oliva o en horno a 180°.

Para las mandiocas

- *Pelar* la *mandioca*, retirarle el filamento interno.
- Hervirlas.
- Cortar en bastones, salarlas y llevar al horno a 180° en una placa con aceite de oliva hasta dorarlas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-vegetarianas-vasitos-de-chocolate-con