

# 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>