Veggie burger con chutney de mango

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Chutney de Mango

Cebolla: 1 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Azúcar integral orgánica: 1/2 Tazas
Chile jalapeño: 1 Unidad
Vinagre Blanco: 3/4 Taza
Mangos: 4 Unidades
Cilantro Picado: 2 cdas.
Jengibre Picado: 1/2 cda.

Pan pita

Vinagre: 1 cda.
Azúcar orgánica: 1 cdas.
Levadura: 15 grs.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Agua: Cantidad necesaria
Harina 0000: 250 grs.
Harina integral: 250 Cantidad necesaria

Smoothie de berrys

Hielo picado: Cantidad necesaria
Almíbar de azúcar integral: A gusto
Arándanos: 1 Taza
Guarana en polvo: 2 cdas.
Yogurt Natural: 2 Tazas
Frambuesas: 1 Taza
Frutillas: 1 Taza

Veggies

Morrón colorado: 1 Unidad
Mijo cocido: 1 Taza
Queso Parmesano Rallado: 1/2 Taza
Pan Rallado: Cantidad necesaria
Ajo picado: 4 Dientes
Cebolla Colorada: 2 Unidad
Zanahorias: 2 Unidades

Verduras de horno

Batatas: 4 Unidades
Tomillo: 3 Ramas
Alcaparras: 2 cdas.
Calabaza: 1 Unidad
Aceitunas negras descarozadas: A gusto
Ajo: 3 Dientes
Sal y Pimienta: A gusto
Zanahorias: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Veggies

- Pele las cebollas, los dientes de *ajo* y las zanahorias y corte en fina *brunoise* junto con el *morrón*.
- En un wok caliente con aceite de oliva saltee las verduras hasta dorarlas levemente, retire y deje enfriar.
- Coloque las verduras ya frías en un bowl junto con el mijo *cocido*, queso parmesano rallado, *perejil* picado, sal y pimienta, luego procese y una con las manos.
- Tome pequeñas porciones y de forma de hamburguesas, luego pase por pan rallado.
- En una sartén caliente con 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen cocine las hamburguesas de ambos lados.

Verduras al horno

- Corte la *calabaza* en rodajas.
- Limpie bien las zanahorias y las batatas y corte en tiras no muy finas y a lo largo.
- Aplaste los dientes de *ajo* con piel.
- Acomode en una placa con aceite las verduras junto con los dientes de *ajo*, sazone con sal, pimienta y *tomillo*
- Cocine en horno precalentado a 180ºC hasta que las verduras estén tiernas.
- Una vez tiernas retire del horno y espolvoree con *alcaparras* y aceitunas.

Chutney de Mango

- Pele la *cebolla* y el *ajo* y corte en *brunoise*.
- Pique el *chile*.
- Pele y corte los mangos en daditos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla* junto con el *ajo*, el *jengibre* y el *chile* jalapeño.
- Una vez transparente la *cebolla* incorpore el mango junto con el azúcar de caña y el *vinagre*, mezcle y deje cocinar a fuego lento hasta lograr una consistencia de mermelada.
- Retire del fuego y agregue el *cilantro* picado, mezcle y reserve.

Pan pita

- Coloque todos los ingredientes en un bowl y mezcle, una vez integrados amase hasta lograr una masa lisa
- Envuelva con un repasador y deje *leudar* hasta que duplique su volumen.
- Luego desgasifique la masa y estírela dando dobleces.
- Con un aro de 10cm de diámetro corte la masa.
- Disponga en una placa y cocine a fuego fuerte durante 7 minutos aproximadamente.
- Retire del horno y una vez frió corte al medio.

Smoothie de berrys

- Coloque en una licuadora las frambuesas junto con los *arándanos*, las frutillas, el guarana en polvo, el *almíbar*, el *yogur* y hielo picado, licue.

Armado

- Sirva las veggies en una fuente.
- Sirva en vasos largos el smoothie de berrys .
- Sirva el **chutney** de mango en vasos cortos

Presentación

- Acompañe con las verduras al horno y el pan pita.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- El Mango tiene alto contenido de hierro, vitamina A y C y mucha fibra.
- El mijo, desde el punto de vista de la alimentación humana, tiene un papel semejante al del trigo y el *arroz*.
- Una taza de frutillas, una de *arándanos* y una de frambuesas equivale a 10 naranjas en el contenido de vitamina C.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/veggie-burger-con-chutney-de-mango