elGourmet

Veggie Burgers

Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Pimienta de Cayena: 1 cdita.
Chile: 1 Unidad
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Sal: Cantidad necesaria
Lentejas turcas cocidas: 200 g
Garbanzos cocidos: 200 g
Pan integral con semillas sin corteza: 2 Rodajas
Palta: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad
Perejil picado: Cantidad necesaria
Brotes de rabanito: 1 Puñado
Cole slaw:
Pimienta: Cantidad necesaria
Cúrcuma: 1 cdita.
Repollo blanco: 1/4 Unidad
Mostaza a la antigua: 1 cdita.
Parmesano: 50 g
Repollo morado: 1/4 Unidad
Salsa picante: 1 cdita.
Leche: 1 Vaso

Tangy vingareta:

Miel: 2 cdas.
Mostaza de Dijon: 1 cda
Soja: 1 Chorrito
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Semillas de sésamo: 1 Puñado
Vinagre de Vino Blanco: 50 cm3

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Remojamos el pan junto con la leche hasta que se pueda desmenuzar.
- Retiramos la pulpa de la *palta*, picamos el *chile* y colocamos dentro de la procesadora las lentejas, garbanzos, la *palta*, medio *chile* picado, el pan desmenuzado, el *jugo* de medio *limón* y *condimentar* con sal, pimienta, *cúrcuma* y pimienta de *cayena*
- Agregamos *mostaza*, *perejil* picado y la salsa picante.
- Procesamos un poco (que no sea una pasta tipo puré) y le damos forma
- Llevamos al frío y luego en una sartén con aceite de oliva las sellamos de ambos lados y terminamos en el horno.

- Cortamos los repollos en juliana, rallamos la *zanahoria* y mezclamos con los brotes
- Reservamos.
- Mezclamos los ingredientes de la vinagreta y condimentamos la ensalada.
- Servimos las hamburguesas con la ensalada.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/veggie-burgers