



Consejo del chef

Sirve cada una de las hamburguesas con los ingredientes que más te gusten: aguacate, tomate, mayonesa... y ¡a disfrutar!

Raciones para 1

Hamburguesa de garbanzos:

200 g
Garbanzos cocidos
1/4
Calabacín grande
2 cucharadas
Semillas de lino molidas
3 cucharadas
Harina de garbanzos
1 cucharadita
Curry

Sal

Pan de hamburguesa integral

Brotes de kale

Cebolla caramelizada

Mostaza

Hamburguesa de soja:

1/4
Pimiento verde
1/4
Pimiento rojo
1/4
Pimiento amarillo
1/4
Cebolla
40 g
Soja texturizada fina
3 cucharadas
Harina integral

Sal

Pimentón de la vera

Pan de hamburguesa integral

Queso cheddar

Brotes de lechuga

Ketchup

Hamburguesa de alubia roja:

400 g

Alubias rojas cocidas

150 g

Cebolla

100 g

Champiñones

4 cucharadas

Harina de espelta

Ajo en polvo

Aceite de oliva y sal

- 1 Para la masa de las 3 hamburguesas, coloca todos los ingredientes de cada una de ellas en un procesador de alimentos y tritura hasta conseguir que los elementos queden integrados.
- 2 Forma las hamburguesas con las manos y márcalas en una sartén antiadherente, unos 2 minutos por cada lado.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/3-recetas-de-hamburguesas-vegas/>

COOKING
LOVERS 