# 3 recetas de hamburguesas veganas



**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 chedar
- ❑ 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-veganas/