

30

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS Y VEGANAS



30

HAMBURGUESAS VEGETARIANAS/ VEGANAS

Una amplia variedad de sanas y deliciosas hamburguesas

¿Buscando hamburguesas vegetarianas caseras? Usted las encontró! Aquí están las recetas de hamburguesa vegetariana más sanas y deliciosas, para todos los gustos. Todas estas recetas de hamburguesas son vegetarianas, y la mayoría son también veganas. No puedes encontrar la receta perfecta? No te preocupes, hay muchas más recetas de hamburguesas vegetarianas y/o veganas que de hamburguesas clásicas. Las hamburguesas

vegetarianas son una excelente fuente de proteínas.

Una hamburguesa vegetariana (Veggie Burger en inglés) es un estilo de hamburguesa, que no contiene carne, pero puede contener productos de origen animal como el huevo o la leche (excepto que sea vegana). La “carne” de una hamburguesa vegetariana puede estar hecha de verduras (como el maíz) proteína vegetal texturizada (como la soja), legumbres (frijoles), tofu, nueces, hongos, o granos o semillas, como el trigo y el lino.

Las hamburguesas que son la esencia de una hamburguesa vegetariana han existido en varias cocinas de Eurasia durante milenios, incluso en forma de albóndigas a la parrilla o fritos en forma de disco o como koftas, un elemento común en la cocina india. Estos pueden contener carnes o estar hechos de ingredientes totalmente vegetarianos como las legumbres u otras proteínas de origen vegetal.

Índice

[Hamburguesa de falafel abierta](#)

[Hamburguesa de lentejas rojas con alioli](#)

[Hamburguesa de frijoles negros](#)

[Hamburguesas con lentejas, cebada y fruta](#)

[Hamburguesa de tofu, limón y albahaca](#)

[Hamburguesa de portobello](#)

[Mini Hamburguesas de garbanzos](#)

[Hamburguesa de espinaca](#)

[Hamburguesa de hongos cremini](#)

[Hamburguesa Berkeley](#)

[Hamburguesa “New México”](#)

[Hamburguesa de patata](#)

[Hamburguesa en base a proteína vegetal texturizada](#)
[Hamburguesa de harina de maíz con frijoles negros](#)
[Hamburguesa de berenjena](#)
[Hamburguesa de frijoles con zucchini](#)
[Hamburguesa de brócoli al horno](#)
[Mini hamburguesas de tomate](#)
[Hamburguesa con tabasco y frijoles](#)
[Hamburguesas con nuez](#)
[Hamburguesas mediterráneas](#)
[Hamburguesa con guacamole](#)
[Hamburguesa de calabaza](#)
[Hamburguesa con castañas y curry](#)
[Hamburguesas de trigo integral](#)
[Hamburguesas de quinoa](#)
[Hamburguesa de soja](#)
[Hamburguesa con frijoles mexicanos, lima, yogur y salsa.](#)
[Hamburguesa de zanahoria](#)
[Hamburguesa con chiles asados](#)

Hamburguesa de falafel abierta

Ingredientes:

Salsa:

1 taza de agua caliente
1/4 taza de tahini (pasta de sésamo, semillas)
3 cucharadas de jugo de limón fresco
1/8 cucharadita de sal
2 dientes de ajo, picados

hamburguesa:

1 taza de cebolla roja picada
1/2 taza de perejil fresco picado
2 cucharadas de jugo de limón fresco
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1/2 cucharadita de sal
2 latas de garbanzos
4 dientes de ajo, picados
1/2 taza de pan rallado
4 cucharaditas de aceite de oliva

Resto de ingredientes:

6 mini pitas (cerca de 5 pulgadas de ancho)
3 tazas de lechuga romana picada
2 tazas de tomate picado
2 tazas de pepino en rodajas peladas
1/2 taza de cebolla roja finamente picada



Preparación:

1. Para preparar la salsa, combine los primeros 5 ingredientes en una licuadora, y procéselos hasta que queden suaves.
2. Para preparar las hamburguesas, combine 1 taza de cebolla y los próximos 7 ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que queden suaves, raspando los lados del tazón de vez en cuando. Coloque la mezcla de frijoles en un tazón grande; revuelva en 1/4 taza de pan rallado. Divida la mezcla de frijoles en 6 porciones iguales, dando forma a cada uno de hamburguesa. Coloque el pan rallado restante en un plato poco profundo. Dragar hamburguesas en pan rallado.
3. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir 3 hamburguesas a la sartén; cocine por 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas. Repita el procedimiento con el resto del aceite. Las mini pitas calientes según las instrucciones del paquete. Cubra cada porción con 1/2 taza de lechuga, 1/3 taza de tomate, 1/3 taza de pepino, y 4 cucharaditas de cebolla. Rocíe cada porción con aproximadamente 3 cucharadas de salsa

Hamburguesa de lentejas rojas con alioli

Ingredientes:

alioli:
1/4 taza
de



mayonesa light

1/2 cucharadita de jugo de limón fresco

1 diente de ajo picado

Hamburguesas:

2 tazas de agua

3/4 taza de lentejas secas rojas

3/4 cucharadita de sal

aceite en aerosol

1 taza de cebolla picada

1/2 taza de cebolla finamente cortada en cubitos de zanahoria

3 dientes de ajo, picados

2 tazas de champiñones picados

1 cucharadita de mejorana seca

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/3 taza de pan rallado

1 cucharada de jugo de limón fresco

2 claras de huevos grandes

1 cucharada de aceite vegetal

Resto de ingredientes:

6 panes de hamburguesa

Rúcula o hojas de lechuga rizada

6 rodajas de tomate

6 rodajas de cebolla

Preparación:

1. Para preparar alioli, combine los primeros 3 ingredientes; cubrir y refrigerar. Para preparar las hamburguesas, combine el agua, las lentejas, y 1/4 de cucharadita de sal en una cacerola mediana; llevar a ebullición. Tape, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento 20 minutos. Escumir; dejar de lado.

2. Caliente una sartén grande antiadherente cubierta con aerosol para cocinar sobre fuego medio-alto. Añadir la cebolla, la zanahoria, y 3 dientes de ajo; saltee durante 3 minutos. Añadir 1/2 cucharadita de sal, las setas y la pimienta; cocine por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añadir el vino; cocine durante 1 minuto o hasta que el líquido se evapore casi. Coloque la mezcla de cebolla en un tazón grande; deje reposar 5 minutos. Añadir las lentejas, pan rallado, jugo de limón 1 cucharada y claras de huevo. Cubrir y refrigerar 30 minutos (para ayudar a reafirmar la mezcla).

3. Divida la mezcla de lentejas en 6 porciones iguales, dando forma a cada porción en una hamburguesa de 1/2 de pulgada de espesor. Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Agregue las hamburguesas de lentejas, y cocine por 5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de frijoles negros

Ingredientes:

Pan de hamburguesa

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de ajo picado

15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos

1 cucharadita de ralladura de limón

3/4 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de orégano fresco picado

1/4 cucharadita de sal

1 huevo grande, ligeramente batido

1 huevo blanco, ligeramente batido



Preparación:

1. Coloque el pan de hamburguesa en un procesador de alimentos; procese 4 veces o hasta que las migas llenen aproximadamente 1 taza. Pasar a un tazón.
2. Combine 1 cucharada de aceite, ajo y frijoles en el procesador, pulse 8 veces o hasta que los frijoles hagan una pasta espesa. Raspe la mezcla de frijoles en un tazón con pan rallado. Revuelva en la corteza y el resto de los ingredientes. Con las manos humedecidas, divida la mezcla de frijoles en 4 porciones iguales (mezcla 1/3 taza por porción), dando forma a cada uno en una hamburguesa de 3 pulgadas.
3. Calentar el resto del aceite 2 cucharadas en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir hamburguesas a la sartén; reduzca el fuego a medio y cocine por 4 minutos o hasta que se doren los bordes inferiores. Gire con cuidado las hamburguesas; cocinar 3 minutos o hasta que se realicen los bordes inferiores.

Hamburguesas con lentejas, cebada y fruta

Ingredientes:



Salsa:

- 1/4 taza de piña finamente picada
- 1/4 taza de mango finamente picado
- 1/4 taza de tomatillo finamente picado
- 1/4 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 Chile serrano, picado

Hamburguesas:

1/2 taza de lentejas secas
1 taza de cebolla picada
1/4 taza de zanahoria rallada
2 cucharaditas de ajo picado
2 cucharadas de pasta de tomate
1 ½ cucharaditas de comino molido
3/4 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de chile en polvo
3/4 cucharadita de sal
3/4 taza de cebada perlada
1/2 taza de panko (pan rallado japonés)
1/4 taza de perejil fresco finamente picado
1/2 cucharadita de pimienta negra gruesa molida
2 claras de huevos grandes
1 huevo grande
3 cucharadas de aceite de canola

Preparación:

1. Para preparar la salsa, combine los primeros 6 ingredientes; cubrir y refrigerar. Para preparar las hamburguesas, combine 1 ½ tazas de agua y las lentejas en una olla; llevar a ebullición. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento 25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurrir. Coloque la mitad de lentejas en un tazón grande. Coloque los restos de lentejas en un procesador de alimentos; procese hasta que quede suave. Añadir las lentejas procesados a las lentejas enteras en un tazón.

3. Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y la zanahoria; Saltee 6 minutos o hasta que estén tiernas, revolviendo ocasionalmente. Agregue el ajo; cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Añadir la pasta de tomate, el comino, el orégano, chile en polvo y 1/4 de cucharadita de sal; cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue la mezcla de cebolla a las lentejas. Agregue el resto de 1/2 de cucharadita de sal, la cebada y los 5 ingredientes siguientes; mezclar bien. Cubra y refrigere durante 1 hora o hasta que esté firme.

4. Divida la mezcla en 8 porciones, dando forma a cada uno de hamburguesa 1/2 pulgada de espesor. Calentar aceite 1 1/2 cucharadas en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir 4 hamburguesas; cocine por 3 minutos. Servir con la salsa.

Hamburguesa de tofu, limón y albahaca

Ingredientes:



1/3
taza
de

- albahaca fresca finamente picada
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 dientes de ajo, picados y divididos
- 1 libra de tofu extra firme, escurido
- 1/3 taza de aceitunas Kalamata finamente picadas
- 3 cucharadas de grasa reducida crema agria
- 3 cucharadas de mayonesa light
- 6 panes de hamburguesa
- 6 rodajas de tomate
- 1 taza de berro recortado

Preparación:

1. Combine los primeros 8 ingredientes y 3 dientes de ajo en un tazón pequeño. Cortar el tofu en cruz en 6 rebanadas. Coloque las rebanadas de tofu en una sartén. Cepille ambos lados de las rebanadas de queso de soja con la mezcla de jugo de limón; reserva el resto de la mezcla de jugo. Deje al tofu reposar 1 hora.

2. Prepare la parilla.

3. Coloque las rebanadas de tofu en la rejilla de la parrilla cubierta con aerosol para cocinar; cocinar durante 3 minutos por cada lado. Pincele el Tofu con la mezcla de jugo reservado.

4. Combine 1 diente de ajo picado, aceitunas picadas, crema agria y mayonesa en un tazón pequeño; mezclar bien. Distribuya alrededor de 1 ½ cucharadas de la mezcla de mayonesa más de la mitad inferior de cada pan de hamburguesa; completar cada porción con 1 rebanada de queso de soja, 1 rodaja de tomate, 2 cucharadas de berros, y la mitad superior del bollo.

Hamburguesa de portobello

Ingredientes:



- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 champiñones portobello
- 1 pequeño pimiento rojo
- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de pimienta roja molida
- 4 panes de hamburguesa de cebolla
- 4 rodajas de tomate
- 4 hojas de lechuga de hojas rizadas

Preparación:

1. Combine los primeros 4 ingredientes en una bolsa grande de plástico con cierre superior, añadir los champiñones a la bolsa. Selle y deje marinar a temperatura ambiente

durante 2 horas, dando vuelta la bolsa de vez en cuando. Retire las setas de la bolsa; deseche el adobo.

2. Prepare la parrilla a fuego medio.

3. Cortar el pimiento por la mitad a lo largo; deseche las semillas y membranas. Coloque las mitades en la rejilla de la parrilla cubierta con aerosol para cocinar; cocinar 15 minutos o hasta que estén dorados, revolviendo ocasionalmente. Colocar en una bolsa de plástico con cierre superior; sellar. Deje reposar 10 minutos. Reserva 1 pimiento mediano para otro uso. Picar finamente 1 pimiento medio; colocar en un tazón pequeño. Añadir la mayonesa, 1/2 cucharadita de aceite y la pimienta roja molida; mezclar bien.

4. Coloque los champiñones portobello, boca abajo, en la parrilla cubierta con aerosol para cocinar; cocine 4 minutos por cada lado. Coloque los panes de hamburguesa, sobre una rejilla de la parrilla cubierta con aerosol para cocinar; deje 30 segundos por cada lado o hasta que estén tostados. Extienda 2 cucharadas de la mezcla de mayonesa en la mitad superior de cada pan. Coloque 1 seta en la mitad inferior de cada pan. Cubra cada seta con 1 rebanada de tomate y 1 hoja de lechuga; cubrir con los mejores mitades de pan.

Mini Hamburguesas de garbanzos

Ingredientes:

1 Papa de color rojo
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de ajo picado
1 lata de garbanzos, enjuagados, escurridos
1 cucharada de perejil fresco picado
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ralladura de limón
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
2 claras de huevo grande, ligeramente batidos

Preparación:

1. Coloque la papa en una cacerola; cubrir con agua. Llevar a ebullición; cocinar por 20 minutos o hasta que esté muy tierna. Escurrir. Dejar enfriar un poco. Córta en trozos grandes, y colocarla en un tazón mediano.

2. Añadir 1 cucharada de aceite y el ajo a un bowl; haga puré la mezcla de papas con un machacador de papas hasta que estén ligeramente abultadas. Retire 3 cucharadas de garbanzos; colocar en un tazón pequeño.

3. Añadir los garbanzos a la mezcla de papas restante; haga puré hasta que esté bien mezclado. Añada el resto de 3 cucharadas de garbanzos, perejil, y los ingredientes restantes. Con las manos humedecidas, Divida la mezcla en 6 porciones iguales (mezcla 1/3 taza por porción), que dan forma a cada uno en una hamburguesa de 3 pulgadas.

4. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir 3 hamburguesas a la sartén; reduzca el fuego a medio y cocine por 4 minutos o



hasta que los fondos estén dorados. Gire con cuidado las

hamburguesas; cocine por 3 minutos o hasta que los fondos estén dorados y las hamburguesas se establecen. Repita el procedimiento con el resto de 1 cucharada de aceite y 3 hamburguesas.

Hamburguesa de espinaca

Ingredientes:



- 2 2/3 tazas de espinaca
- 1 taza de garbanzos enlatados, enjuagados y escumidos
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de zanahoria picada en trozos
- 1 cucharadita de Garam Masala
- 1 cucharadita de polvo amchur
- 1 1/4 cucharaditas de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/4 cucharadita de pimienta roja molida
- 1 jalapeño, sin semillas y en cuartos
- 2 libras de papas rojas peladas, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1/4 taza de cebolla de color rojo picada en trozos grandes
- 1 taza de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 pitas integrales (6 pulgadas), cortados por la mitad

Preparación:

1. Combine los primeros 9 ingredientes en el tazón de un procesador de alimentos; procese hasta que estén finamente picados.
2. Coloque las papas en una cacerola grande; cubrir con agua. Llevar a ebullición; cocinar 13 minutos. Agregue la cebolla y cocine por 2 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Escumar y enfriar 10 minutos. Coloque la mezcla de papas en un tazón grande; haga puré con un machacador de papas o tenedor. Añada la mezcla de garbanzo y pan rallado; Cubra y refrigere 8 horas o durante la noche.
3. Divida la mezcla de papa en 8 porciones iguales, dando forma a cada porción en una

hamburguesa de 1/2 pulgada de espesor (mezcla aproximadamente 2/3 taza). Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir 4 hamburguesas a la sartén; cocine por 5 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien calientes.

4. Repita el procedimiento con el resto de 1 cucharada de aceite y 4 hamburguesas. Coloque 1/3 taza de espinacas y 1 hamburguesa en cada mitad de pita. Cubra cada porción con 1 rebanada de cebolla.

Hamburguesa de hongos cremini

Ingredientes:



1 cucharada
de aceite
extra virgen
de oliva
3/4 taza de
cebolla
picada
2 dientes de
ajo, picados
5 panes de

hamburguesa regulares o de trigo entero, tostados
6 oz champiñones cremini pre rebanados
8 onzas de lentejas

4 cucharaditas de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de tomillo fresco picado
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
1/4 cucharadita de sal kosher
1 huevo grande, ligeramente batido
1 oz de queso de cabra
1 ½ cucharadas de mayonesa canola
1/2 taza de rúcula

Preparación:

1. Precaliente el asador.

2. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir 1 cucharadita de aceite a la sartén. Agregue la cebolla y el ajo; rehogar 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Retire del fuego.

3. Coloque 1 pan de hamburguesa en un procesador de alimentos; procese hasta que se fomen migas gruesas. Retire el pan rallado del procesador de alimentos; dejar de lado.

4. Combine champiñones cremini, lentejas, 2 cucharaditas de mostaza, y los próximos 3 ingredientes en el procesador de alimentos; pulse para combinar.

5. Combine la mezcla de cebolla, pan rallado, mezcla de champiñones y huevo en un tazón grande, revolviendo bien. Divida la mezcla en 4 porciones iguales, dando forma a cada uno de hamburguesa de 1/2 de pulgada de espesor. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añadir el aceite restante (2 cucharaditas) a la sartén. Añadir las hamburguesas; cocinar durante 4 minutos por cada lado o hasta que estén doradas. Retire las hamburguesas; organizar en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Espolvorear uniformemente las hamburguesas con queso. Colocar debajo de la parrilla durante 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

6. Combine la mayonesa y 2 cucharaditas de mostaza en un tazón pequeño. Distribuya sobre la mitad superior de cada una de las 4 hamburguesas restantes. Cubra cada mitad inferior de pan con 1 hamburguesa. Reparta la rúcula uniformemente entre las hamburguesas.

Hamburguesa Berkeley

Ingredientes:



- 6 rollos de sándwich artesanal
- 3 tazas de remolacha rallada y cocida
- 1/3 taza de nueces picadas y tostadas
- 1/3 taza de panko (pan rallado japonés)
- 3 cucharadas de rábano picante fresco y rallado
- 3 cucharadas de cebollino fresco picado
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 paquete de arroz integral pre cocido
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 huevos grandes
- 1 huevo grande blanco
- 3/8 cucharadita de sal kosher
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 taza de mayonesa canola
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 2 oz de queso azul
- 1 ½ tazas de rúcula

Preparación:

1. Precaliente el asador a alto. Coloque los rollos, en una bandeja para hornear, cubrir con aceite en aerosol. Ase 2 minutos o hasta que se tuesten. Ponga a un lado.
2. Reducir la temperatura del horno a 200 °C; colocar una bandeja para hornear en el

horno.

3. Combine la remolacha y los próximos 6 ingredientes. Combine la mostaza, los huevos y la clara de huevo. Añadir 1/4 cucharadita de sal y mezcla de mostaza a la mezcla de la remolacha; mezclar bien. Vierta aproximadamente 2/3 taza de la mezcla de arroz en un cortador de galletas redondo. Retire el molde; repita 5 veces para formar 6 hamburguesas.

4. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir 1 cucharada de aceite. Añadir con cuidado 3 hamburguesas a la sartén; cocine por 3 minutos. Transferir cuidadosamente las hamburguesas a una bandeja para hornear precalentada cubierta con aerosol para cocinar, convirtiendo las hamburguesas. Repita el procedimiento con el resto de 1 cucharada de aceite y 3 hamburguesas. Meter la bandeja para hornear en el horno; hornear las hamburguesas a 200 °C durante 12 minutos.

5. Combine la mayonesa, jugo, queso y 1/8 de cucharadita de sal. Coloque la mitad inferior de cada rollo en un plato. Divida la mezcla de mayonesa entre los rollos; arriba cada uno con 1 hamburguesa. Organizar 1/4 taza de rúcula en cada hamburguesa; arriba con las tapas de cilindros.

Hamburguesa “New México”

Ingredientes:



- 6 rebanadas pequeñas de cebolla roja
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 4 oz de setas cremini
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de frijoles negros sin sal, enjuagados y escuridos
- 1/2 taza más 1 cucharada de panko de trigo integral (pan rallado japonés)
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de polvo de Chile ancho
- 1 huevo grande
- 2 oz de queso cheddar blanco envejecido, en rodajas finas
- 6 hojas de lechuga romana
- 6 panes para hamburguesa de trigo entero, tostados

Preparación:

1. Precaliente el horno a 200 °C

2. Para preparar las hamburguesas, cepillar con aceite las rebanadas de cebolla. Organizar la cebolla en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Ase 6 minutos o hasta que estén ligeramente carbonizadas, dándoles vuelta una vez.

3. Combine champiñones, 2 dientes de ajo y frijoles negros en un procesador de alimentos; pulse hasta que la mezcla está picada en trozos grandes. Añadir panko y los 5 ingredientes siguientes; pulse hasta que se mezclen. Divida la mezcla en 6 porciones iguales; forma a cada porción en una hamburguesa de 1/2 de pulgada de espesor.

4. Caliente una sartén grande de hierro fundido a fuego medio. Añadir 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén. Añadir las hamburguesas; cocinar 12 minutos, dándoles vuelta una vez. Agregar el queso cheddar durante últimos 2 minutos de cocción; cubrir la cacerola para derretir el queso. Colocar 1 hoja de lechuga en la mitad inferior de cada pan. Cubra cada hoja de lechuga con 1 hamburguesa, 1 rebanada de cebolla carbonizado, y aproximadamente 1 1/2 cucharadas de condimento. Cubrir con la mitad superior de los panes.

Hamburguesa de patata

Ingredientes:

1 taza de frijoles negros enlatados

1 zanahoria rallada

1/2 cebolla, cortada en cubitos

3 papas ralladas

4 cebollines, picados

1 taza de maíz

sal y pimienta al gusto

aceite para freír



Preparación:

1. Triture los frijoles con un tenedor o un machacador de papas. Agregue los ingredientes restantes, excepto el aceite y mezclar hasta que estén bien combinados.

2. Divida la mezcla en las hamburguesas. Calentar dos cucharadas de aceite de oliva y

cocinar cada hamburguesa hasta que se realicen las hamburguesas vegetarianas, aproximadamente 3 minutos de cada lado.

Hamburguesa en base a proteína vegetal texturizada

Ingredientes:



2/3 taza de TVP (proteína vegetal texturizada)

1 ¼ taza de caldo vegetal

1 huevo batido

1 ½ tazas de harina

1 cebolla, cortada en cubitos

1 cucharada de salsa de tomate

1/2 cucharadita de orégano

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/4 cucharadita de pimienta de cayena

sal y pimienta, al gusto

aceite para freír (opcional)

Preparación:

1. Combine la TVP (proteína vegetal texturizada) y el caldo de verduras en un recipiente

grande. Deje la TVP para rehidratar durante al menos 15 minutos o hasta que todo el líquido se haya absorbido. Escuir el exceso de humedad.

2. Combine la TVP con el resto de ingredientes y revuelva para mezclar bien. Puede que tenga que añadir un poco más o menos de 1 taza de harina para obtener la mezcla a la consistencia pegajosa derecha.

3. Fomar la mezcla para las hamburguesas y freír en aceite de cada lado hasta que estén ligeramente doradas, o cocinar en una parrilla o en una barbacoa ligeramente engrasada.

Hamburguesa de harina de maíz con frijoles negros

Ingredientes:



2 latas de frijoles negros, enjuagados y escumidos
1/2 taza de trigo o harina
1/4 taza de harina de maíz amarillo
1/2 taza de salsa
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de sal de ajo
Panes de hamburguesa

Preparación:

1. Coloque los frijoles en el procesador de alimentos; procese hasta que queden bastante suaves. Añadir la harina, harina de maíz, salsa, comino y sal de ajo. Procese hasta que estén bien combinados.
2. Coloque la mezcla en 6 bolas con forma de hamburguesa en un plato grande y refrigere por lo menos 1 hora o hasta 4 horas antes de cocinar.
3. Caliente la parrilla o plancha estriada a fuego medio. Cubra la parrilla o sartén con un poco de aceite.
4. Eche las hamburguesas a la parrilla o en la sartén y cocine hasta que estén doradas y bien calientes, de 4 a 5 minutos por cada lado.
5. Servir tus deliciosas hamburguesas recién cocinadas con los ingredientes de acompañamiento que más desees.

Hamburguesa de berenjena



Ingredientes:

Aceite de oliva

4 rebanadas gruesas de berenjena
1/2 cucharadita de pimentón
1/2 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de orégano
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
2 panes de hamburguesa
hojas de lechuga
rodajas de cebolla roja
hummus (pasta de garbanzos)
rodajas de tomate

Preparación:

1. Espolvorear las rodajas de berenjena con sal y dejar reposar durante 30 minutos, luego deje que se seque.
2. En un tazón pequeño, mezcle aproximadamente 2 cucharadas de aceite de oliva, pimentón, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta. Cepille con aceite cada lado de las rodajas de berenjena. Calentar una cacerola de la parrilla o barbacoa y cocinar cada rebanada de berenjena durante 3-4 minutos por cada lado.
3. Tostar o asar los panes. Para completar la hamburguesa empezar con la lechuga, luego las rodajas de cebolla y la berenjena rebanada, luego extender una cantidad de hummus deseada. Cubrir con la otra rebanada de berenjena, la rodaja de tomate y el pan para finalizar. O utilice sus ingredientes preferidos, disfrute!

Hamburguesa de frijoles con zucchini



Ingredientes:

2 x 400 g de
frijoles enlatados
3 cebollas
grandes
Zucchini mediano
3 cucharaditas de
curry en polvo
sal al gusto (1/2
cucharadita)
¾ de taza / 100 g
de harina de trigo
integral
aceite para
cocinar

Preparación:

1. Escurre y enjuague los frijoles, ponelos en un bol grande y hacerlos puré con un tenedor o usar las manos para hacer el trabajo.

2. Agregue la cebolla y el zucchini finamente picada junto con el polvo

de curry, la sal y la harina de trigo integral. Mezclar cuidadosamente con las manos o con un tenedor

3. Calentar la sartén, vierta un par de cucharadas de aceite sobre ella, formar hamburguesas con la mezcla de zucchini, y cocinarlas en aceite caliente hasta que estén crujientes por ambos lados.

4. Servir con patatas y salsa, como una hamburguesa o simplemente en un pan con un poco de mostaza suave.

Hamburguesa de brócoli al horno

Ingredientes:



- 1/3 taza de cuscús seco
- 1 taza de agua
- 1 1/2 tazas de floretes de brócoli
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebollín picado
- 1/2 taza de cebolla picada amarilla
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 lata de garbanzos, enjuagados y drenados
- 1 cucharada de ajonjolí tahini
- 1/2 taza de pan rallado panko
- salsa tahini
- 1/3 taza de ajonjolí tahini
- 1/3 taza de agua

1/4 taza más 1 cucharada de jugo de limón fresco
2 dientes de ajo, picados
Sal marina 3/4 cucharadita

Preparación:

1. Precaliente el horno a 200 C.
2. En una olla pequeña, traer el agua y el cuscús a ebullición. Retirar del fuego inmediatamente y deje que el cuscús se siente en la olla durante 10 minutos, absorbiendo el agua.
3. Mientras que el cuscús se sienta, cocinar el brócoli al vapor durante 5-7 minutos (o usar el microondas o el método de la estufa, lo que desea es que el brócoli esté blando en el extremo)
4. En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio y agregue la cebolla y cebollín, revolviendo de vez en cuando durante 3-5 minutos hasta que la cebolla se ablande. Retire las cebollas del fuego y agregue el comino. Reúna a su cuscús, el brócoli, la mezcla de cebolla, garbanzos y tahini de sésamo y combinar juntos en un procesador de alimentos.
5. Vierta la mezcla en un tazón y revuelva en el pan rallado. Dele la forma de hamburguesas y colóquelas en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio.
6. Hornee durante 50 minutos, dando vuelta las hamburguesas. Usted sabrá cuando las hamburguesas empiecen a dorarse. Para hacer la salsa tahini, coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que se mezclen, aproximadamente 30 segundos. Corona tus hamburguesas con la salsa, arrojar algo de pepinillos, tomate y lechuga!

Mini hamburguesas de tomate

Ingredientes:

3 tomates
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cebolla roja pequeña, cortada en anillos
3 mini hamburguesitas vegetarianas
1 rebanada de queso Gruyere
Una pizca de sal algas kombu

Preparación:

1. Esta receta es de tomates. Así que se recomienda comprar productos orgánicos.
2. Tome los tres tomates y recortar sus fondos, a continuación, reducir a la mitad cada uno. Caliente el aceite de oliva en una sartén de hierro y ase las seis mitades de tomate junto con los aros de cebolla durante unos cinco minutos, hasta que estén dorados y carbonizados en cada lado.
3. Una vez que las verduras se hallan asado, sacarlas de la sartén y ponerlas a un lado. Añadir el resto del aceite de oliva y asar sus mini hamburguesitas.
4. Cualquier mini hamburguesa está bien, de verdad. Utilicé esas hamburguesitas de



espinacas que se pueden comprar en algunos supermercados. Si usted tiene una hamburguesa vegetariana favorita, simplemente córtela a la medida con un cortador de galletas. Divida la rebanada de queso en tres partes y deretirlas sobre las hamburguesas.

5. Ensamble las hamburguesas y terminar con la sal. Cualquier sal va a estar bien, pero acá recomendamos sal de algas kombu.

Hamburguesa con tabasco y frijoles

Ingredientes:



1/2
lata de
frijoles

- negros, escumidos y enjuagados
- 1 lata de frijoles rojos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1/2 taza de maíz, descongelado
- 1/2 taza de pan rallado de trigo entero
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro, de la planta
- 1/3 taza de cilantro picado
- 4 cucharadas de tabasco
- 4 panes de hamburguesa, ligeramente tostados
- 1 huevo
- 4 rodajas de queso cheddar
- verduras mixtas
- 1 aguacate, para triturar

sal gruesa, al gusto

Preparación:

1. En un tazón grande, agregue los frijoles y hágalos puré con un tenedor. Añadir la cebolla finamente picada, el pan rallado, el maíz, cilantro, 2 cucharadas de tabasco, huevo y una pizca de sal. Mezcle para combinar, añadir más miga de pan, si es necesario.
2. Utilizando sus manos, formar la mezcla en 4 hamburguesas. Colóquelos en una bandeja engrasada y cocinar durante 3-4 minutos. Voltear con cuidado, añadir el queso encima y cocine por 3-4 más.
3. Ase los lados cortados de las hamburguesas hasta que se tuesten, alrededor de 1 minuto. Aplasta el aguacate y extiéndalo en la parte inferior de cada pan tostado.
4. Establezca las hamburguesas vegetarianas en los fondos, los mejores con verdes, rodajas de cebolla, tomates cherry, más salsa Tabasco y cubrir las hamburguesas con los panes.

Hamburguesas con nuez

Ingredientes:

- 2 Tazas de arroz integral
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 quilate, finamente picado
- 2 dientes de ajo
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de nueces
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de mezcla de condimentos sin sal
- 1/2 taza de semillas de sésamo pimentón
- 10 panes de hamburguesa bajos en calorías
- 10 rebanadas de tomate
- 10 hojas de lechuga

Preparación:

1. Combine el arroz, el caldo, la cebolla, la zanahoria y el ajo en una cacerola grande. Tape y deje hervir a fuego alto. Baje el fuego a fuego lento. Cocine por 5 minutos. Retirar del fuego y dejar de lado, tapado, durante 5 minutos. Extender sobre una bandeja de horno para que se enfríe.
2. Procese las nueces en un procesador de alimentos con una hoja de metal hasta que quede finamente molido. Añadir la mezcla de arroz, clara de huevo y condimentos. Pulse hasta que los ingredientes de la mezcla se adhieran entre sí. Con las manos húmedas, rodar la mezcla en 10 bolas y luego aplanarlas para que queden como



hamburguesas. Coloque las semillas de sésamo en un plato poco profundo y presione las hamburguesas en ellos. Espolvorear con el pimentón.

3. Rocíe una sartén antiadherente o sartén grande con aceite en aerosol y calentar a fuego medio. Cocine las hamburguesas durante unos 3 minutos o hasta que estén doradas. Gire cuidadosamente y cocinar durante unos 4 minutos más o hasta que esté bien caliente. Coloque cada hamburguesa en un pan con una rodaja de tomate y hojas de lechuga.

Hamburguesas mediterráneas

Ingredientes:



- 4 Tomates secados al sol, (no envasado en aceite)
- 1 ½ tazas de caldo de verduras o agua
- 1/2 taza de mijo, se enjuaga
- 1/4 cucharadita de sal
- 6 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande picada
- 3 tazas ligeramente llenas de espinaca, tallos recortados
- 2 dientes de ajo picados
- Oliva Kétchup, opcional
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 2/3 taza de pan rallado fino
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
- 7oz de trigo entero
- Tomates y rúcula en rodajas, para adomar

Preparación:

1. Coloque los tomates secados al sol en una cacerola pequeña y cubrir con agua. Llevar a ebullición. Retire del fuego y deje en remojo hasta que se ablanden, aproximadamente 30 minutos. Escumir y picar finamente; dejar de lado.
2. Mientras tanto, poner el caldo (o agua) a hervir en una cacerola mediana. Añada el mijo y la sal; vuelva a hervir. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento hasta que el mijo es tierno y el líquido se absorba, de 25 a 30 minutos. Deje reposar, tapado, durante 10 minutos.
3. Mientras se cocina el mijo, caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén suaves y de color marrón claro, de 5 a 7 minutos. Poco a poco agregue la espinaca; cubra y cocine, revolviendo, hasta que se ablande la espinaca, de 30 a 60 segundos. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto más. Llévelo a un plato; dejar enfriar durante unos 10 minutos.

4. Coloque el mijo en un procesador de alimentos y el pulse para mezclar suavemente. Añadir la mezcla de espinaca y pulse hasta picarlo en trozos grandes. Pasar a un tazón grande; agregue el queso feta, la albahaca, el pan rallado, pimienta y los tomates secados al sol reservados; mezclar bien. Con las manos humedecidas, formar la mezcla en siete hamburguesas de media pulgada de espesor, con aproximadamente 1/2 taza para cada uno. Usando 2 cucharaditas de aceite por lote, cocinar 3 a 4 hamburguesas a la vez en una sartén grande antiadherente a fuego medio hasta que se dore y se caliente a través de, aproximadamente 4 minutos por cada lado.

Hamburguesa con guacamole

Ingredientes:



- 1/4 taza de quinoa, enjuagados
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 1/2 tazas frijoles pintos, bien drenados
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de semillas de comino tostado
- 3 Cucharadas de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de harina de maíz, más 1/3 taza de hamburguesas de revestimiento
- Pimienta recién molida al gusto
- 6 panes para hamburguesa de trigo integral, tostados

6 hojas de lechuga y de tomate

Guacamole

1 aguacate maduro

2 cucharadas de cilantro finamente picado fresco

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharaditas de cebolla roja finamente picada

1 diente de ajo, picado

1/8 cucharadita de pimienta de cayena, o más al gusto

Preparación:

1. Lleve el agua a hervir en una cacerola pequeña. Añadir la quinua y volver a hervir. Reducir a fuego lento, tape y cocine hasta que el agua se haya absorbido, unos 10 minutos. Destapar y dejar reposar.

2. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio. Añadir 1/2 taza de cebolla y el ajo y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta unos 3 minutos. Agregue los frijoles, el pimentón y el comino molido y triturar los granos hasta obtener una pasta suave con un machacador de papas o tenedor. Transfiera la mezcla a un bol y dejar que se enfríe un poco. Añadir la quinua, 3 cucharadas de cilantro 3 cucharadas de harina de maíz, 1/2 cucharadita de sal y pimienta; revuelva para mezclar.

3. Forma el puré de frijoles en 6 hamburguesas. Espolvoree de manera uniforme con el resto de la harina de maíz 1/3 taza y traslade a una bandeja para hornear. Para formar el guacamole haga puré con tenedor todos los ingredientes indicados

4. Precaliente el horno a 100 C. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Reduce el fuego a medio y cocine 3 hamburguesas hasta que se calienten y estén doradas y crujientes por ambos lados, de 2 a 4 minutos por cada lado. Servir las hamburguesas con el guacamole.

Hamburguesa de calabaza

Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla mediana, picada

Pimiento rojo o verde campana

2 taza de maíz fresco o congelado

2 dientes de ajo, picados

2 Cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de comino

Salsa de tomate Salsa, opcional

1/2 taza de puré de calabaza en lata sazonado

1/2 taza de queso cheddar

1/2 taza de pan rallado fino seco

2 cucharadas de perejil fresco picado

1/2 cucharadita de sal y pimienta recién molida, al gusto

6 tortillas de harina de 8 pulgadas

2 tazas de lechuga picada

Preparación:

1. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, de 5 a 7 minutos. Agregue el pimiento, maíz, ajo, el chile en polvo y el comino; cocine, revolviendo, hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos más. Pasar a un tazón grande; dejar enfriar a temperatura ambiente, aproximadamente 10 minutos.



2. Mientras tanto, prepare la salsa de tomate, si se utiliza. Agregue la calabaza, el queso, el pan rallado, el perejil, la sal y la pimienta a la mezcla de cebolla; mezclar bien. Con las manos humedecidas, formar la mezcla de verduras en seis hamburguesas de 1/2 de pulgada de espesor, con aproximadamente 1/2 taza para cada uno.
3. Precaliente el horno a 150 C. Envolver en papel de aluminio las hamburguesas. Colóquelas en el horno durante unos 15 minutos para que se calienten.
4. Usando 2 cucharaditas de aceite por lote, cocinar 2-4 hamburguesas a la vez en una sartén grande antiadherente a fuego medio hasta que se dore y se caliente, aproximadamente 4 minutos por cada lado. Ajuste el calor necesario para que se doren. Envuelva las hamburguesas en tortillas y servir inmediatamente, adornado con lechuga y salsa de tomate, si se desea.

Hamburguesa con castañas y curry

Ingredientes:



- 2 tazas más 2 cucharadas de agua
- 1 taza de zanahorias peladas en cubitos
- 1/2 taza de lentejas rojas, enjuagadas
- 3/4 cucharadita de sal
- 3/4 taza de castañas crudas
- 6 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 3/4 taza de pan rallado fino seco
- Pimienta recién molida, al gusto
- 6 panes de trigo entero de 6 pulgadas
- Lechuga y pepino en rodajas, para adomar

Preparación:

1. Combine 2 tazas de agua, zanahorias, lentejas y 1/4 de cucharadita de sal en una cacerola. Llevar a ebullición. Reduce el fuego a bajo. Parcialmente cubra y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, de 12 a 14 minutos.

2. Escurrir en un colador, presionando suavemente el exceso de líquido. Llévelo a un plato; dejar enfriar a temperatura ambiente, aproximadamente 20 minutos. Mientras tanto, tueste las castañas en una pequeña sartén seca a fuego medio-bajo, revolviendo, hasta que estén doradas y fragantes, de 2 a 4 minutos. Llévelo a un plato para enfriar.

3. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden, 5 a 8 minutos. Agregue el ajo, el curry en polvo y las 2 cucharadas restantes de agua; cocine, revolviendo, durante 1 minuto. Retirar del fuego y dejar enfriar.

4. Triture las castañas en un procesador de alimentos hasta que queden finamente picadas. Añadir las lentejas y la mezcla de cebolla; y pulse hasta que la mezcla esté cohesionada pero todavía tenga algo de textura. Pasar a un tazón y agregar el pan rallado, y mezclar bien. Con las manos humedecidas, de la mezcla formar seis hamburguesas de 1/2 de pulgada de espesor, con aproximadamente 1/2 taza para cada uno.

5. Usando 2 cucharaditas de aceite por lote, cocinar 2-4 hamburguesas a la vez en una sartén grande antiadherente a fuego medio hasta que se dore uniformemente y se calienta a través de, aproximadamente 4 minutos por cada lado.

Hamburguesas de trigo integral

Ingredientes:

- 1 Taza de leche baja en grasa
- 1/3 taza de agua tibia
- 1 paquete de levadura seca activa
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen o aceite de canola
- 1 3/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 3/4 tazas (aproximadamente) de harina sin blanquear
- Harina de maíz, para espolvorear

Preparación:

1. Calentar la leche en una cacerola pequeña a fuego medio-alto. Pasar a un tazón mediano y dejar enfriar a la temperatura corporal, a unos 10 minutos. Mientras tanto, verter el agua en un tazón pequeño. Espolvorear la levadura sobre el agua, revolver, y dejar reposar durante 5 a 10 minutos para disolver.

2. Agregue el huevo a la leche; batir bien. Batir el azúcar, la sal, el aceite y la levadura. Agregue la harina de trigo integral. Con una cuchara de madera pesada, batir energicamente a mano para 100 golpes. Deje reposar durante 5 minutos.

3. Empezar a añadir harina para todo uso a la masa, aproximadamente 1/3 de taza a la vez, batiendo bien después de cada adición. Cuando la masa es algo firme y ya no demasiado pegajosa de manejar, convertirlo en una superficie enharinada. Con las manos enharinadas, amasar la masa durante 7-8 minutos, utilizando harina adicional según sea necesario para evitar que se pegue. Rocíe un recipiente grande con aceite en aerosol. Añadir la pasta y cubra con papel plástico y deje de lado en un ambiente cálido.

4. Usando un cortador de pasta o un cuchillo de cocinero, cortar la masa en 8 partes



iguales. Cubra con papel plástico y dejar reposar durante 5 minutos. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol y polvo con harina de maíz. Forma la masa en bolas apretadas y colócalos alrededor de 2 pulgadas de distancia en la hoja de hornear. Cubra una hoja grande de papel de plástico con aceite en aerosol y colóquelo sobre los bollos.

5. Hornear los bollos en el horno hasta que estén dorados y crujientes, unos 25 minutos... Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre durante al menos 15 minutos antes de servir

Hamburguesas de quinoa



Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de quinoa roja
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 Taza de cebolla picada
- 2 tazas de setas cremini finamente picadas
- 1 Cucharadita de ajo picado
- 3/4 cucharadita de mejorana seca
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1 huevo grande
- 2/3 taza de queso Cheddar rallado grasa reducida
- 1/2 taza de nueces enteras, tostadas y cortadas en trozos pequeños
- 1/3 taza de copos de avena de cocción rápida
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 8 pequeños bollos de hamburguesa de trigo entero, tostado si lo desea

Preparación:

1. Combine el agua y la quinoa en una cacerola mediana. Llevar a ebullición. Reducir a fuego lento, tapar y cocinar durante 15 minutos. Retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 10 minutos. Revuelva con un tenedor y deje enfriar. Precaliente el horno a 150 C. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o la línea con papel pergamino.
2. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine,

revolviendo frecuentemente, hasta que empieza a ablandarse, unos 5 minutos. Agregue los champiñones, ajo, mejorana y orégano; Cocine, revolviendo, hasta que los champiñones estén suaves, aproximadamente 5 minutos.

3. Dejar enfriar por unos 5 minutos. Batir el huevo en un tazón mediano. Añadir los quinua, la mezcla de champiñones, queso, nueces, avena y la salsa de soja; revuelva para mezclar. A partir de la mezcla forme 8 hamburguesas de 2 pulgadas de ancho. Homee las hamburguesas hasta que estén crujientes, de 28 a 30 minutos. Servir en panes con sus aderezos favoritos.

Hamburguesa de soja

Ingredientes:



- 2 tazas de soja sin cáscara y congelada
- 1 lata de garbanzos, con líquidos
- 8 onzas de champiñones en rodajas
- 1/2 taza de castañas crudas finamente molidas
- 1/2 taza de levadura nutricional
- 4 dientes de ajo

1/2 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de humo líquido (opcional)
1 cucharadita de salsa de soja y pimienta, al gusto
3 1/2 tazas de harina de garbanzos
Aceite para cocinar

Preparación:

1. Coloque la soja congelada y toda la lata de garbanzos, incluyendo el líquido, en una cacerola a hervir. Unos 10 minutos.
2. Combine la soja, garbanzos y líquido, setas, castañas, levadura, ajo, comino, humo líquido, y la sal y la pimienta en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave. Vierta la mezcla en un tazón grande.
3. Poco a poco agregue la harina hasta que se forme una consistencia más espesa. En función del contenido de humedad de su mezcla, es posible que necesite un poco de harina o un montón.
4. Coloque todo el recipiente en el refrigerador durante 20 a 30 minutos para endurecer y hacer que sea más fácil de manejar cuando se forman las hamburguesas. Forme 16 hamburguesas.
5. Calentar el aceite en una sartén y freír las hamburguesas durante 4 a 5 minutos, o hasta que estén doradas por ambos lados.

Hamburguesa con frijoles mexicanos, lima, yogur y salsa.

Ingredientes:

2 Latas de frijoles, enjuagados y escurridos
100g de pan rallado
2 cucharadita de chile en polvo suave



1 pequeño manojo de cilantro, tallos y hojas picadas
1 huevo
200g salsa tina fresca
150ml de yogur bajo en grasa
jugo de ½ lima
6 bollos de hamburguesa
Rodajas de aguacate
Cebolla roja en rodajas y ensalada de hojas integrales, para servir

Preparación:

1. Caliente la parrilla a alto. Coloque los frijoles en un tazón grande, a continuación, aplastar a grandes rasgos con un machacador de papas. Añadir el pan rallado, el chile en polvo, tallos de cilantro, el huevo y 2 cucharadas de salsa, sazonar al gusto, a continuación, mezclar bien con un tenedor.
2. Divida la mezcla en 6, a continuación, humedecer las manos y darles la forma de hamburguesas. Las hamburguesas ahora se pueden congelar. Colocar en una bandeja de horno antiadherente, a continuación, la parrilla durante 4-5 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes. Para cocinar congeladas, hornear a 200 °C durante 20-30 minutos hasta que se caliente bien.
3. Mientras que las hamburguesas se cocinan, mezclar el cilantro restante con el yogur, jugo de limón y una buena cantidad de pimienta negra. Dividir los panes por la mitad y

difundir las bases con un poco de yogur. Cubra con lechuga, aguacate, cebolla, una hamburguesa, otra cucharada de yogur de limón y un poco de salsa y servir!

Hamburguesa de zanahoria

Ingredientes:



200g de zanahorias en cubitos
55g de hojuelas de maíz
2 huevos batidos
1 vaina de apio, finamente picado
1 cucharada de cebolla picada
1/2 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de aceite vegetal
6 panes de hamburguesa

Preparación:

1. Coloque las zanahorias en una cacerola con un poco de agua. Llevar a ebullición; reducir el calor.
2. Tape y cocine durante 5 minutos o hasta que estén tiernas; escurirlas. En un tazón, mezcle las zanahorias, cereales, huevos, apio, cebolla, sal y pimienta; mezclar bien.
3. Formar 6 hamburguesas. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio; cocine las hamburguesas por 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
4. Servir en panes si se desea.

Hamburguesa con chiles asados

Ingredientes:



- 2 Chiles poblanos
- Aerosol para cocinar
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 de frijoles pintos, enjuagados y escumidos
- 1 de sémola de maíz, enjuagados y escumidos
- 3/4 taza de masa de harina
- 1 cucharada de aceite de canola
- 3/4 taza de queso rallado Monterey Jack con chile jalapeño
- 2 cucharadas de grasa reducida crema agria
- 2 cucharadas de salsa baja en sodio
- 4 panes de hamburguesa de trigo entero, tostado

Preparación:

1. Precaliente la parrilla.

Coloque los chiles en una bandeja para hornear forrada de aluminio; ase durante 8 minutos o hasta que estén dorados y carbonizados. Luego colócalos en una bolsa de plástico de alta resistencia; sellar. Déjelos reposar 15 minutos. Pelar y desechar las pieles. Corte cada Chile a lo largo en 4 tiras; deseche las semillas.

2. Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto con aceite en aerosol. Agregue la cebolla y el ajo; rehogar 5 minutos. Coloque la mezcla de

cebolla, sal, frijoles, y sémola de maíz en un procesador de alimentos; y pulse hasta que estén gruesamente molidos. Combine la mezcla de frijoles y 1/2 taza de masa en un tazón mediano. Divida la mezcla de frijoles en 4 porciones iguales, dando forma a cada uno en una hamburguesa de 1/2 de pulgada de espesor.

3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir hamburguesas a la sartén; cocine por 4 minutos. Voltee las piezas. Cubra cada hamburguesa con 3 cucharadas de queso; cocine por 4 minutos.

4. Combine la crema agria y salsa en un tazón pequeño. Espolvoree 1 cucharada de la mezcla de crema agria en la mitad superior de cada pan. Coloque las hamburguesas en mitades inferiores de los panes; y amba 2 tiras de pimienta. Cubrir con las tapas de los panes.

También recomendamos

50 recetas veganas

Echa un vistazo ↓



Edición Kindle

El Veganismo es una filosofía y práctica de la vida compasiva, que excluye todo tipo de explotación de los animales, optando por la celebración de la vida.

Las recetas veganas reflejan esta filosofía ofreciendo opciones nutritivas, llenas de color y sabor, excluyendo todo tipo de productos derivados del Reino Animal.

Esperamos que con este libro ayudemos a que mantengas un buen nivel de salud y bienestar

físico, mental y espiritual.

[Comprar 50 Recetas Veganas](#)

50 recetas vegetarianas

Echa un vistazo ↓

E



vegetarianismo es un estilo de vida saludable practicado con éxito por millones de personas en el mundo por motivos éticos, ecológicos, de salud e inclusive por motivos de religión como es en el caso de los hindues, budista o jainistas.

Este libro ofrece recetas orientadas principalmente a ovovegetarianos y ovolactovegetarianos, pero que pueden ser modificadas para hacerlas veganas.

[Comprar 50 Recetas Vegetarianas](#)