El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Hamburguesa vegana

45min · 6 raciones · 572 kcal

Ingredientes

- **250 g** de setas Portobello
- dos puerros
- cinco zanahorias
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Un buen chorro de aceite de garrafón
- **250 g** de copos de avena
- **400 g** de lentejas cocidas
- Pan
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla cruda
- Vinagre balsámico de Módena
- Mostaza

Elaboración

1. Triturar con la machacadora 250 g de setas Portobello, dos puerros y cinco zanahorias hasta que queden bien picaditos
2. Mezclar todas las especias en un bol
3. Añadir sal, pimienta negra recién molida y un buen chorro de aceite de garrafón
4. Cocinar a fuego lento durante 40 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue
5. Machacar 250 g de copos de avena y reservarlos en el bol
6. Triturar la mitad de las 400 g de lentejas
7. Pasados los 40 minutos, añadir las lentejas trituradas y las normales
8. Añadir toda la avena
9. Dejar enfriar la masa
10. Formar bolas de unos 140 g
11. Precalentar y engrasar la plancha o una sartén y añadir el pan
12. Añadir la hamburguesa con un poco de aceite

13 Montar con lechuga, la hamburguesa, dos buenas rodajas de tomate, un poco de cebolla cruda, vinagre balsámico de Módena, un poco más de lechuga y una capa fina de mostaza en el pan de arriba

RECOMENDACIONES

La cebolla se puede planchar si se prefiere. Las lentejas ya deben estar previamente cocidas.

POR RACIÓN	22 g Proteínas	12 g Grasas	97 g Hidratos	16 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu