

HAMBURGUESAS VEGANAS

6 Porciones | Nivel Fácil | 1:40 h

Ingredientes

- ✦ 120g de arroz integral cocido
- ✦ 370g alubias rojas cocidas
- ✦ 1/2 Cebolla
- ✦ 1 Diente de ajo
- ✦ 25g de tomate frito s/a
- ✦ Pimentón dulce
- ✦ Comino molido
- ✦ Orégano
- ✦ Pimienta negra y Sal
- ✦ 1CS Aceite de oliva
- ✦ Harina de avena integral

Consejos Well

Puedes acompañarlas de salsa tzatziki (yogur griego, zumo de limón, pepino y eneldo)

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción	1
Por porción	
Energía	591 kJ 141 kcal
Grasa	3,69g
Grasa Saturada	0,502g
Grasa Monoinsaturada	2,044g
Grasa Poliinsaturada	0,36g
Carbohidratos	18,59g
Azúcar	0,6g
Fibra	1,1g
Proteína	6,09g
Sodio	2mg
Colesterol	0mg
Potasio	29mg



Paso a paso

1. Pelamos y cortamos finitos la cebolla y el diente de ajo. En una sartén con 1 CS de aceite de oliva a fuego medio vamos a pocharlos hasta que estén blanditos y reservamos.
2. En un procesador de alimentos vertemos el arroz cocido, las especias al gusto, el tomate frito, la cebolla y el ajo pochados. Trituramos todo bien hasta conseguir una masa pastosa.
3. Seguidamente lavamos bien y escurrimos las alubias cocidas y las añadimos al procesador, volvemos a triturar unos segundos simplemente para trocear y mezclar las alubias con el resto de la masa (no queremos un puré).
4. Coloca la masa de hamburguesas en un bol tapado con film y déjala reposar 1h en la nevera para que coja cuerpo.
5. Saca la masa de la nevera y con ayuda de las manos ves formando las hamburguesas, rebózalas en harina de avena y déjalas sobre la bandeja de horno con papel vegetal.
6. Hornea 25 min a 180°C, hasta que estén bien doradas y crujientes por fuera.