

Hamburguesa vegetal

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat ocasional

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 40 min.

Funció de la recepta:

Alternativa vegana i saludable

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,50€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7 g.
Hidrats	20 g.
Greixos	15 g.
Energia	250 kcal

INGREDIENTS

- 400g. Llenties vermelles
- Un paquet de polenta de blat de moro
- ½ ceba
- Champinyons
- Julivert
- sèsam

ELABORACIÓ

1. Coure les lleties i passar pel passa puré. Reservar el puré.
2. Coure la polenta amb sal.
3. Tallar la ceba petita i sofregir en una paella.
4. Tallar els xampinyons en trossos petits.
5. Quan la polenta comença a espessir, afegir el puré de lleties, els xampinyons i la ceba.
6. Remenar amb força.
7. Deixar refredar i quan es pugui treballar amb les mans formar hamburgueses amb la barreja.
8. Afegir sèsam i cuinar volta i volta abans de consumir.

PROPIETATS

La hamburgueses són fàcils i divertides de menjar. Es menja ràpid i és pràctic portar a qualsevol costat.

A més són una manera genial d'aprofitar restes de cereals i verdures que té a la nevera.



AL·LERGÒGENS

