

Receta de "Carne de Hamburguesa Vegetariana"

MIÉRCOLES 10 DE JUNIO DE 2009

Carne de Hamburguesa Vegetariana

1 1/3 taza de Lentejas Remojadas de la noche anterior.

2 tazas de Soya Texturizada (opcional).

2 Cucharadas de Sazón Carne. (Ver receta)

2 cucharadas de Alcaparra (opcional)

1 cebolla trocead

½ manojo de cilantro

½ pimentón rojo o ají dulce.

½ Taza de Aceite

1 Cabeza de Ajo.

1 taza de Maicena.

4 cucharadas de Sal.

1/2 Taza de Avena.

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora (excepto la avena Soya Texturizada), o en un procesador de alimentos hasta que este como una pasta. En un tazón unir la mezcla con el resto de los ingredientes.
2. deje reposar por unos 5-10 minutos y luego colocar a freír en un sartén con poco aceite, dándole la forma de hamburguesas

Fuente: 3ABN Latino

