

Plant Based Burger

con Pickles Express y Papas al horno

holaVeggie



🕒 35 minutos

📄 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores Americanos

Para este toque de fusión, cubrimos las hamburguesas a base de plantas con semillas de sésamo para darles un delicioso sabor tostado. También preparamos unos pickles express para acompañar, junto con unas papas al horno. Contiene: Sésamo • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



hamburguesas
plant based
1
un



panes de
hamburguesa
2
un



raíz de jengibre
fresco
15
gr



sriracha
15
ml



semillas de
sésamo tostadas
5
gr



pepino
½
un



cebolla
de verdeo
1
un



zanahoria
1
un



papas
blancas
3
un



mayonesa
vegana
30
ml

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 726 kcal, Grasas 31,3 g, Carbohidratos 78,9 g, Proteínas 30 g

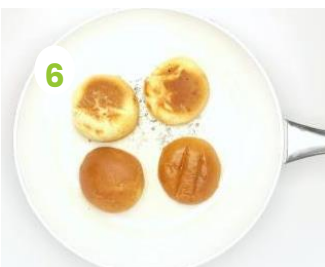
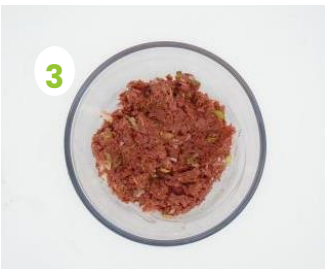


Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Plant Based Burger

con Pickles Express y Papas al horno



1 – COCINÁ LA PAPA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a 220°C y colocá una rejilla en el centro.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Cortá las **papas** con cáscara en bastones finos y agregalas a una bandeja para hornear con un chorrito de aceite vegetal y una pizca generosa de sal y pimienta. Mezclá bien todo y hornéa durante 20-25 minutos o hasta que esté dorada y crujiente.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LOS AROMÁTICOS

- Picá finamente la **cebolla de verdeo**.
- Pelá, raspando la piel con una cucharita, y picá o rallá finamente el **jengibre**.

3 – PREPARÁ LA MEZCLA DE HAMBURGUESA

- Agregá las 4 (8) **hamburguesas**, el **jengibre** y la **cebolla de verdeo** a un bowl con 1 (2) cucharadita de azúcar y un poco de pimienta. Con las manos limpias, mezclá bien hasta que esté completamente combinado.

4 – COCINÁ LAS HAMBURGUESAS

- Dividí la **mezcla de hamburguesa** en 2 (4) medallones.
- Espolvoreá las **semillas de sésamo tostadas** de manera uniforme sobre las **hamburguesas** y agregalas a una bandeja para hornear ligeramente aceitada y llevála al horno durante 10-12 minutos o hasta que esté completamente cocida.

5 – PREPARÁ LA ENSALADA

- Combiná la **mitad de la sriracha** (si no soportas lo picante usa menos u omitilo), 30 (60) ml de vinagre y 1 (2) pizca de azúcar y sal en un bowl.
- Desechá los extremos de la **zanahoria**, pelála y rallála.
- Pelá el **pepino** hasta que quede todo en cintas.
- Agregá las **cintas de pepino** y la **zanahoria rallada** al bowl con la sriracha, mezclá bien todo y reservá.


6 – TOSTÁ EL PAN

- Cortá el **pan** por la mitad horizontalmente.
- Calentá una sartén grande y seca (antiadherente, si tenés) a fuego medio y agregá el pan, con el lado cortado hacia abajo, y cociná durante 2-3 minutos o hasta que esté tostado.

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Combiná la **mayonesa** y la **sriracha restante** en un bowl.
- Desechá el líquido en el que se encurtió la **ensalada** y escurrila.
- Untá cada **pan** con un la **mayonesa de sriracha**, cubrí con las **hamburguesas de sésamo**, la **ensalada** y ensamblá.
- Serví las **papas** y el **resto de la ensalada** a un lado. ¡A comeeeeeeeeerr!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

