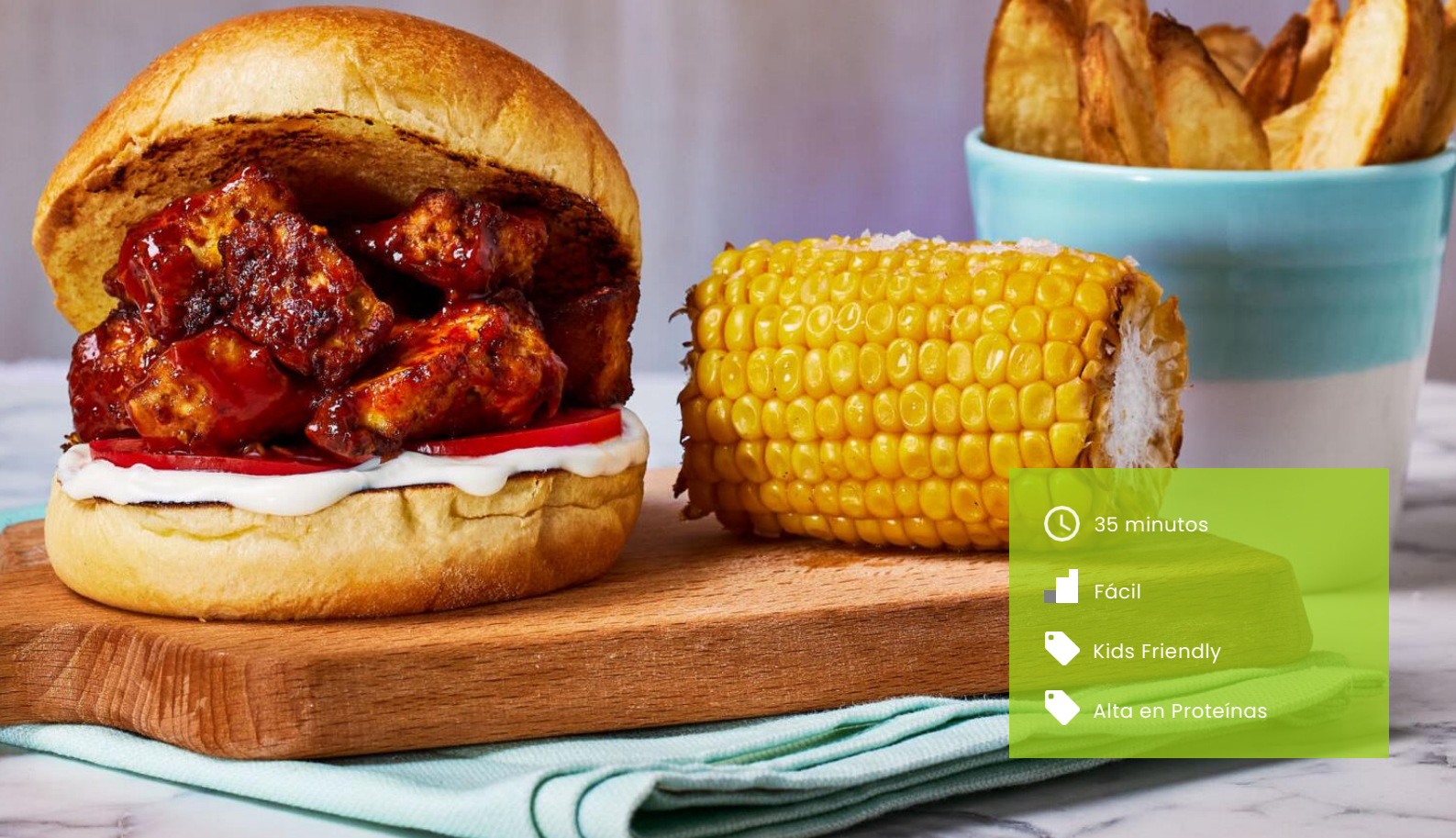


BBQ Tempeh Burger con Choclo y Papas al Horno

holaveggie



🕒 35 minutos

📄 Fácil

👤 Kids Friendly

🏷️ Alta en Proteínas

Esta hamburguesa espectacular es una delicia horneada. Cargamos tus panes de hamburguesa con tempeh glaseado a la barbacoa antes de agregar tomate y una cucharada de mayonesa. Emplatamos con gajos de papa y choclo. Perfecto.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja



limón
1
un



choclo
1
un



tomate
1
un



barbacoa
80
gr



margarina
1
cda



tempeh
orgánico
1
un



panes de
hamburguesa
2
un



papas
2
un



mayonesa
vegana
30
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Papel aluminio

Nutrición por porción: Calorías 746 kcal, Grasas 28,2 g, Carbohidratos 87,3 g, Proteínas 35,6 g

Cocinando para
4

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. 🌱

BBQ Tempeh Burger

con Choclo y Papas al Horno



1 – PREPARÁ LAS PAPAS Y EL CHOCLO

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C.
- Cortá las **papas** (con piel) en gajos.
- Agregá el **choclo** a un pedazo de papel de aluminio, esparcile por encima la **margarina** y sellá bien el papel de aluminio alrededor del choclo.

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 – HORNEÁ LAS PAPAS Y EL CHOCLO

- Agregá la **papa en gajos** a una bandeja para horno con un chorrito de aceite vegetal. Sazoná con una pizca de sal y mezclá bien todo.
- Agregá a la bandeja el **choclo** envuelto en papel de aluminio.
- Horneá durante 20-25 min o hasta que los gajos estén crujientes.



3 – PREPARÁ TU TEMPEH A LA BBQ

- Cortá el **tempeh** en cubos de 2 centímetros.
- Poné una sartén a fuego medio-alto con 1 (2) cucharada de aceite vegetal. Agregá el **tempeh en cubos** y una pizca de sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que el tempeh esté ligeramente dorado por todos lados, de 3 a 5 minutos.
- Agregá la **salsa BBQ**, revolvé para cubrir y cociná hasta que la salsa comience a burbujear. Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza de agua y cociná hasta que la salsa se reduzca y esté ligeramente pegajosa, de 1 a 2 minutos.



4 – CALENTÁ LOS PANES

- Cortá los **panes de hamburguesa** por la mitad, luego agregalos a una sartén a fuego medio-bajo o directamente sobre la rejilla del horno (con el lado cortado hacia abajo) y calentá por 2-4 minutos o hasta que estén completamente caliente.


TIP: para que te queden crocantes agregá un chorrito de aceite sobre cada parte cortada de tu pan antes de tostarlo.



5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá el **tomate** en rodajas finas.
- Cortá el **limón** en cuartos.
- Untá la **mayonesa** sobre la **base de los panes**, cubrí con **tomate** y **tempeh a la bbq**. Acompañá con las **papas al horno** y el **choclo asado** con un chorrito de **jugo de limón** a gusto. ¡A comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

