

# Hamburguesa Casera de Porotos con Batatas al Horno y Pan de Papa



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Alta en Proteínas

Sabemos que las hamburguesas veganas son difíciles de lograr, pero con esta receta tenés hamburguesas para siempre. Nuestra combinación ganadora incluye puré de porotos negros, ajo y una sabrosa mezcla de condimentos. Servimos estas abundantes hamburguesas en panes de papa tostados con salsa dijon casera, lechuga pequeña y jugosos tomates. Una guarnición de batatas al horno y listo, tenemos una bandeja de hamburguesas deliciosa.

Contiene: Gluten

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

## Ingredientes en la caja



batata  
500  
gr



diente de ajo  
1  
un



tomate  
1  
un



lechuga  
1  
un



lata de porotos  
1  
un



panko  
30  
gr



condimentos  
de tacos  
5  
gr



mostaza dijon  
1  
un



mayonesa  
60  
gr



panes de  
hamburguesa  
2  
cda



análogo huevo  
20  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 840 kcal, Grasas 45 g, Carbohidratos 92 g, Proteínas 23 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. 🌱

# Hamburguesa Casera de Porotos con Batatas al Horno y Pan de Papa



## 1 – HORNEÁ LA BATATA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Poné media taza de agua en la heladera para que se enfríe (para el paso 3).
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a fuego alto.
- Cortá la **batata** a lo largo en rodajas de 1,5 centímetro de grosor, luego cortá cada rodaja en palitos de 1 centímetro de grosor.
- En una bandeja para hornear, mezclá las **batatas** con 1 (2) cucharada de aceite y sazóná con sal y pimienta. Horneá, dándolas vuelta después de 15 a 20 minutos, hasta que estén doradas y tiernas, 25 a 30 minutos en total. Prestá atención ya que el tiempo varía según el horno.



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 INGREDIENTES

- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Cortá el **tomate** transversalmente en rodajas de 1 centímetro de grosor; espolvorealas con una pizca de sal.
- Ecurrí y enjuagá los **porotos**.



## 3 – ARMÁ LAS HAMBURGUESAS

- En un bowl pequeño o taza, combiná el **análogo de huevo** con 40 (80) ml del agua fría de heladera. Revolvé bien con un tenedor para que no queden grumos: este es tu **huevo**.
- Transferí los **porotos** a un bowl mediano; y pisalos con un pisapapa (pueden quedar algunos porotos sin triturar para agregar textura). Agregá el **ajo**, el **panko**, el **condimento de tacos** y el **huevo**; revolvé hasta que la mezcla esté bien combinada, luego formá 2 (4) hamburguesas.
- En un bowl pequeño, revolvé para combinar la **mostaza dijon** y la **mayonesa**. Sazoná a gusto con sal y pimienta; dejá reposar hasta que esté listo para servir.



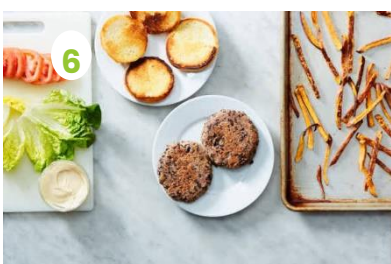
## 4 – TOSTÁ LOS PANES

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén antiadherente mediana a fuego medio-alto. Cortá los **panes** a la mitad y agregalos a la sartén, con el lado cortado hacia abajo. Cociná hasta que estén ligeramente tostados, 1 o 2 minutos. Transferilos a platos.



## 5 – COCINÁ LAS HAMBURGUESAS

- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite en la misma sartén a fuego medio-alto. Agregá las **hamburguesas de porotos** y cocinalas, dándolas vuelta una vez, hasta que se doren, 2 a 3 minutos por lado (agrega ½ (1) cucharada de aceite después de darlas vuelta si la sartén está demasiado seca).



## 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Untá un poco de **mostaza con mayonesa** sobre la mitad superior de los **panes**. En la mitad inferior de los **panes**, colocá la **hamburguesa**, la **lechuga** y los **tomates**. Serví a un lado las **batatas** y el resto de **mostaza con mayonesa** para mojar. ¡Disfrutá!

