

La Receta

Hamburguesa de remolacha

Ingredientes

2 remolachas rojas

2 taza de lentejas, cocidas

1/2 zanahoria, cortada en cubitos

2 cebolla, picada

3 dientes de ajo

3 cucharadas de aminoácidos líquidos

4 cucharadas de vinagre balsámico

1 cucharada de mostaza dijon

2 cucharadas de semilla de lino molida

2 cucharaditas de comino

1 cucharada de curry en polvo

1 cucharada de levadura nutricional

1 cucharada de semillas de hinojo, tostadas y molidas

1 cucharada de tomillo seco

Pimienta negra molida al gusto

Instrucciones

- Ralle o procese las remolachas en trozos.
- Agregue las lentejas, las zanahorias, la cebolla y el ajo y procese hasta que se mezclen.
- Mezclar las especias y los líquidos e incorporar a la mezcla.
- Forme hamburguesas y hornee a 350 F durante 20 minutos, voltee y cocine por otros 15 minutos.
- Alternativamente, forme bolas y hornee por aproximadamente el mismo tiempo.
- Si tiene tiempo, caramelice las cebollas con anticipación para agregar una dimensión adicional de sabor y algunos cubos asados de papas yukon.
- También podemos añadir unas nueces tostadas o unos champiñones salteados.

Recipe

Beet burgers

Ingredients

2 red beets
2 cup lentils, cooked
1/2 carrot, diced
2 onion, diced
3 cloves garlic

3 tablespoons liquid aminos
4 tablespoons balsamic vinegar
1 tablespoon dijon mustard
2 tablespoons ground flax seed
2 teaspoons cumin
1 tablespoon curry powder
1 tablespoon nutritional yeast
1 tablespoon fennel seeds, toasted and ground
1 tablespoon dried thyme
Cracked black pepper to taste

Instructions

- Grate or food process the beets roughly.
- Add lentils, carrots, onions and garlic and process until mixed.
- Mix the spices and liquids and incorporate into the mixture.
- Form into patties and bake at 350F for 20 minutes, flip and cook for another 15 minutes.
- Alternative, form into balls and bake for about the same time.
- If you have the time, caramelize the onions ahead of time to add an additional dimension of flavor and some roasted cubes of yukon potatoes.
- Can also add some roasted crushed nuts or sauteed mushrooms.