

Picar el ajo y la cebolla y colocar todo en una sartén, agregar la sal y los condimentos y saltear con aceite. Volcar todos los ingredientes en un bols junto a la avena y el almidón para unir. Procesar y/o mezclar la pasta hasta lograr la consistencia adecuada. Preferentemente dejar reposar en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.



ESPINACA

Ingredientes:

- 350g Quínoa
- 85g Avena
- 280g Arroz
- 80g Cebolla
- 170g Espinaca
- 10g Almidón de maíz
- 6g Aceite
- 5g Sal
- 2g Ajo

Preparación:

Lavar la quínoa en un colador de maya fina bajo el chorro de agua, colocar 3 tazas de agua por cada taza de quínoa en un olla, hervir durante 15 minutos, luego retirar el agua de cocción y volver a colocar agua nueva dejando hervir nuevamente unos 10 a 15 minutos más y colar. Picar el ajo, la cebolla y la espinaca, colocar todo en una sartén, agregar la sal y los condimentos y saltear con aceite. Volcar todos los ingredientes en un bols y la avena y el almidón para unir. Procesar y/o mezclar la pasta hasta lograr la consistencia adecuada.

Preferentemente dejar reposar en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.



prOburger®

prOburger®

Formadoras de hamburguesas

Diseñado y fabricado por Promecano Ingeniería

Industria Argentina

prOburger®

Formadoras de hamburguesas

Recetas

hamburguesas vegetales



LENTEJAS



Ingredientes:

- 350g Lentejas
- 200g Arroz blanco
- 100g Avena extra fina
- 80g Cebolla
- 80g Pimiento rojo
- 30g Zanahoria rallada
- 10g Almidón de maíz
- 5g Perejil
- 5g Orégano
- 5g Sal
- 2g Ajo
- 2g Pimienta

Preparación:

Lavar las lentejas y remojar hasta que dupliquen su tamaño. Colocar en 3 tazas de agua por taza de lentejas en una olla, cocinar a fuego bajo durante 20 minutos y colar. Cocinar el arroz. Picar las verduras y colocar todo en una sartén, agregar la sal y los condimentos y saltear con aceite. Volcar todos los ingredientes en un bols junto a la avena y el almidón para unir. Procesar y/o mezclar la pasta hasta lograr la consistencia adecuada.

Preferentemente dejar reposar en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.

POROTOS MUNG Y ARROZ YAMANI

Ingredientes:

- 300g Porotos mung
- 250g Arroz yamani
- 100g Avena extra fina
- 80g Cebolla
- 80g Pimiento rojo
- 10g Zanahoria rallada
- 10g Almidón de maíz
- 5g Perejil
- 5g Orégano
- 5g Sal
- 2g Ajo
- 2g Jengibre
- 2g Pimienta

Preparación:

Lavar los porotos. Colocar en 3 tazas de agua por taza de porotos



prOburger®

en una olla, cocinar a fuego bajo durante 20 a 30 minutos y colar. Cocinar el arroz. Picar las verduras y colocar todo en una sartén, agregar la sal y los condimentos y saltear con aceite. Volcar todos los ingredientes en un bols junto a la avena y el almidón para unir. Procesar y/o mezclar la pasta hasta lograr la consistencia adecuada.

Preferentemente dejar reposar en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.



QUÍNOA Y AVENA

Ingredientes:

- 350g Quínoa
- 200g Avena extrafina
- 80g Cebolla
- 80g Pimiento rojo
- 30g Zanahoria rallada
- 8g Almidón de maíz
- 5g Perejil
- 5g Orégano
- 5g Sal
- 2g Ajo
- 2g Jengibre
- 2g Pimienta

Preparación:

Lavar la quínoa en un colador de maya fina bajo el chorro de agua, colocar 3 tazas de agua por taza de quínoa, poner a hervir durante 15 minutos, luego retirar el agua de cocción y volver a colocar agua nueva dejando hervir nuevamente unos 10 o 15 minutos más y colar.



prOburger®



Picar las verduras, colocar todo en una sartén, agregar la sal y los condimentos y saltear con aceite de oliva. Volcar todos los ingredientes en un bols, colocar el perejil picado, la avena y el almidón para unir. Procesar y/o mezclar la pasta hasta lograr la consistencia adecuada.

Preferentemente dejar reposar en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.

POROTOS COLORADOS

Ingredientes:

- 277g Porotos colorados
- 330g Quínoa
- 42g Avena
- 100g Arroz
- 126g Cebolla
- 10g Almidón de maíz
- 6g Aceite
- 4g Comino
- 0,5g Pimentón
- 0,5g Tomillo
- 4g Sal
- 2g Ajo

Preparación:

Lavar y remojar los porotos hasta que dupliquen o tripliquen su tamaño. Colocar 3 tazas de agua por cada taza de porotos en una olla y hervir durante al menos 45 minutos o hasta que estén blandos. Lavar la quínoa en un colador de maya fina bajo el chorro de agua, colocar 3 tazas de agua por cada taza de quínoa en una olla, hervir durante 15 minutos, luego retirar el agua de cocción y volver a colocar agua nueva dejando hervir nuevamente unos 10 a 15 minutos más y colar. Cocinar el arroz.



prOburger®