



Nivel dificultad
Bajo

BURGER DE JUDÍAS Y REMOLACHA

MADE WITH LOVE • PLANTBASED FOOD

BURGUER DE JUDÍA Y REMOLACHA

Categoría Vegan-GF	Tiempo 45 minutos	Raciones 5-6
------------------------------	-----------------------------	------------------------

Ingredientes

- 1 remolachas cortadas en cubo
- 1 taza de judías rojas en remojo
- 2 huevos de lino (2 cucharadas de lino molido + 6 cucharadas de agua)
- 1 cebolla cortada
- 2 cucharadas de copos de avena sin gluten
- 1 cucharadita de cúrcuma y otra de jengibre
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 2 cucharaditas de zumo de limon
- Sal y pimienta al gusto

La receta de estas hamburguesas es ideal para reducir la inflamación después del ejercicio. Por un lado el jengibre y la cúrcuma reducen los niveles de inflamación. Las remolachas contienen altas concentraciones de nitrato. Estos funcionan mejorando la vasodilatación, aumentan la capacidad de dilatarse a los vasos sanguíneos lo que aumenta el flujo sanguíneo. Como consecuencia de ellos, se produce un descenso en la presión sanguínea y una mayor oxigenación de los músculos - esto permite una mayor eficiencia en atletas por ejemplo-. Las judías son una fuente genial de proteínas de origen vegetal.

En primer lugar mezcla el lino con el agua y deja reposar 10 minutos.

Luego cuece las judías en una cazuela con suficiente agua. Reserva.

Pela la remolacha y córtala en cubos, haz lo mismo con la cebolla y el ajo.

Cuando lo tengas todo listo, vierte todos los ingredientes en tu procesador de alimentos (menos el lino) y combina. La mezcla ha de estar suave pero no con textura de puré. Ve dando “toquecitos” y si te gusta, deja algunos tropezones.

Vierte la mezcla en un bol, añade el lino, mezcla y guarda en la nevera al menos 30 minutos, para que la masa se compacte. Pasado ese tiempo forma tus burgers.

Puedes hacerlas a la sartén o al horno.

Si eliges la primera opción, calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente y cocina cada lado unos minutos, hasta que estén crujientes por fuera.

Si eliges la segunda, calienta el horno a 180 grados y coloca tus burgers, cuando el primer lado esté dorado, dales la vuelta con cuidado y repite el proceso.