



Buddha Bowl de Hamburguesas Veganas con Verdes

En busca de un plato saciante y completo para este mediodía? Pues estás de suerte porque hoy en el menú, tenemos un plato muy gourmet para ti, un **Buddha Bowl de Hamburguesas Veganas con verdes**.

Que ¿qué quiere decir? Quiere decir que te sentirás saciad@, satisfech@ y que habrás dado a tu cuerpo **proteína vegetal de calidad, y en equilibrio, con sus hidratos y grasas vegetales**, gracias al aporte de verduras repletas de color formando un arco iris **antioxidante**, y un aliño rico en **calcio** con sabor a mediterráneo, que aporta alegría allá donde va!

Si, si. Hoy toca regalarse un plato combinado que reúne

alegría y salud, placer y digestión, en otras palabras, hoy te vas a poder mimar como te mereces con este Buddha Bowl de Hamburguesas Veganas de alubias pinta, con zoodles de calabacín y verduras **anti-aging**, junto con su salsa cremosa y **antiinflamatoria** de olivada negra. Nada mal verdad?

Suena estupendo pero es que sabe aún mejor! Y si te gusta tener las manos en la masa (a mí me super relaja), esta receta va a ofrecerte un aspecto lúdico y de mindfulness mientras formas, con tus propias manos, estas hamburguesas veganas que están de quitar el hipo! Y sabes qué? Que tu **auto-estima y satisfacción personal también van a crecer**, porque no hay nada como tomar las riendas de tu salud y verte capaz de hacer y darte cosas tan ricas y sanas al a vez, Felicidad y Plenitud garantizadas.

Y si, tienes ese poder!! **Ejércelo y empieza ya a crear tus propias esculturas**, como esta obra de arte con la que vas a deleitarte a ti y a todos los de casa (o invitados!), que hoy además es el día de la Familia y qué mejor manera de celebrarlo!! ☐

A pasarla y quererse requete bien, vamos allá!



- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Dificultad baja
- Raciones: 4 hamburguesas en total, 2 platos combinados

Ingredientes

Para la masa de las 4 hamburguesas veganas

- 1,5 taza de [alubias pinta](#) de casa Amella
- 1 c.postre de paprika en polvo
- 1 c.postre de jengibre seco en polvo
- 1 c.postre de eneldo en polvo
- $\frac{1}{2}$ c.postre de tomillo seco
- $\frac{1}{2}$ c.postre de romero seco
- 1,5 c.sopera de perejil fresco troceado
- $\frac{1}{2}$ remolacha pelada y rallada
- $\frac{1}{2}$ hinojo bio rallado
- 1 zanahoria bio con piel rallada
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen bio
- 1 ajo pelado y troceado
- $\frac{1}{2}$ cebolla pelada y troceada
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de arroz bio
- 1 c.sopera de semillas de sésamo molidas
- 1 c.sopera de tamari bio
- 1 c.sopera de levadura nutricional
- pizca de sal no refinada

Para las verduras anti-aging (a dividir en cada plato)

- 3 tazas de espinacas frescas bio
- $\frac{1}{2}$ calabacín grande y bio con piel
- 1 aguacate laminado y su hueso (limpiado y secado)
- 1 tomate maduro con piel, bio y troceado
- 1/3 de col lombarda rallada
- 4 puñados de germinados bio al gusto
- zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- pizca de sal no refinada

Para la salsa cremosa de olivada negra (a dividir en cada plato)

- $\frac{1}{2}$ taza de [almendras marcona](#) previamente remojadas (8h) de casa Amella

- 3 c.postre de [paté de olivada negra](#) de casa Amella
- 3 c.soperas de aceite de oliva virgen y bio
- 1, 5 c.sopera de vinagre de manzana bio y sin pasteurizar
- $\frac{1}{2}$ tomate maduro bio
- 1 c.postre de ajo en polvo
- 2 c.postre de Tamari bio
- 1 c.postre de paprika en polvo
- 1 c.postre cúrcuma en polvo
- $\frac{1}{2}$ c.postre de pimienta negra molida

Elaboración

Para la masa de las 4 hamburguesas veganas

1. Limpiar las alubias con agua y pasarlas por el colador.
2. Colocarlas en un bol, y chafarlas con el tenedor hasta que queden desmenuzadas.
3. Añadir al bol las hierbas y especias, y seguir mezclando y chafando todo bien hasta que quede una textura homogénea.
4. Saltear la cebolla, ajo, zanahoria, hinojo y remolacha con el chorrito de aceite y la sal, y tras 5 minutos, agregarlas al bol con las alubias y hierbas-especias. Volver a mezclar todo bien hasta formar una masa homogénea.
5. Y por último, añadir la harina (reserva un poco para "rebozarlas"), la levadura, el Tamari y sésamo y volver a mezclar bien hasta que se forme una masa homogénea.
6. Formar las hamburguesas con las manos, primero formando una bola y luego chafándolas un poquito para darles su forma, y luego enharinarlas. Reservar.
7. Calentar la sartén "aceitada" de un poquito de aceite de oliva virgen y bio, y dorar las hamburguesas de

cada lado, con cuidado. Reservar.

Para las verduras anti-aging (a dividir en cada plato)

1. Espiralizar, o con una mandolina, crear espirales de calabacín crudos.
2. Espolvorearlos de sal y colocarlos en un colador para que drenen su agua, durante 10-15 minutos.
3. Mientras tanto, rallar el hueso del aguacate y reservar en un bol.
4. Tras este tiempo transcurrido, envolver los calabacines en un paño de algodón e ir apretándolos, suavemente con las manos, para que el agua quede absorbida.
5. Colocar una cama de espinacas en el plato, y por encima las verduras ya troceadas.
6. Rociarlas con un chorrito de limón, sal y aceite de oliva.
7. Dejar espacio para las hamburguesas y salsa..

Para la salsa cremosa de olivada negra (a dividir en cada plato)

1. Colar las almendras remojadas.
2. Colocarlas junto con el resto de los ingredientes en la batidora hasta obtener la textura deseada y homogénea.
3. Servir en un bol pequeño, reservar.

Montaje final

1. Servir en el plato de verduras, las hamburguesas de un lado y la salsa en el medio.
2. Gozar de la vista y del sabor, con mucho placer y salud!

¡Happy Buddha Bowl con mucho Poder!



-