



## **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!**



-