Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)



## Hamburguesas de Alubias Negras

**Sirve:**

10 raciones

**Pieza:**

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
12" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl
**Valora:** ★★★★★

**Contribuido por:**

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

**Descripción de la Receta:**

Esta sencilla receta se compone de deliciosas alubias negras, que son ricas en proteínas y fibra. Combinadas con la mantequilla de almendras y el comino, esta "hamburguesa" es sustanciosa y única. Cuando todos los ingredientes se mezclan ya están listos para comer, pero si lo cocinas en forma de hamburguesa, se puede tomar con pan germinado, enrollar en una tortilla mexicana o acompañar de cereales calientes.

¡Estas hamburguesas de alubias negras son abundantes, saludables y completamente vegetarianas! El plato perfecto para fiestas veraniegas ... no volverás a comer una hamburguesa de carne otra vez.

1 taza de alubias negras orgánicas (en remojo la noche antes) (195 g)
1 taza de boniato, rallado con Cono #1 (115 g)
½ taza de mantequilla de almendras (125 g)
½ taza de cebolla roja, rallada con Cono #1 (80 g)
¼ taza de harina de arroz integral

(40
g)
2 cucharadas de
tamari
(30
ml)
3 dientes de ajo,
rallados con Cono #1
1 cucharada de
comino
(6
g)

**Preparación :**

1. Escurre las alubias a remojo y pon en la olla con agua suficiente para cubrirlas. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante aproximadamente 1 ½ horas.
2. Pon las alubias en un bol y haz puré. Añade los ingredientes restantes y remueve para mezclar.
3. Forma hamburguesas pequeñas con la mezcla.
4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade varias hamburguesas, sin llenar demasiado la sartén.
5. Cocina las hamburguesas unos 5 - 10 minutos por cada lado, o hasta que estén calientes y se doren.
6. Sirve con pan o ensalada.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 180
**Grasa Total:** 8g
**Grasa Saturada:** 1g
**Colesterol:** 0mg
**Sodio:** 213mg
**Carbohidratos:** 22g
**Fibra Dietética:** 4g
**Azúcar:** 1g
**Proteína:** 7g