



Ingredientes

- 2 taza de puré de zapallo
- 3 taza de puré de porotos de soja procesados
- 1 cebolla picada
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de Aceite de Girasol Alto Oleico Cañuelas
- ½ taza de queso rallado
- Rebozador para horno Mamá Cocina Plus
- Sal y pimienta c/n

Preparación

Precalentá el horno a 180°.

En una sartén al fuego agregá el aceite y rehogá la cebolla blanca y la cebolla de verdeo junto con el ajo picado.

En un bowl mezclá el puré de zapallo junto con el puré de porotos de soja, la cebolla rehogada, y el queso rallado.

Condimentá con sal y pimienta y si querés un toque de azúcar.

Mezclá bien y formá las burgers con un molde haciendo presión y pasalas por rebozador.

Poné una placa al horno y cuando esté caliente pintala con aceite y disponé las burgers con cuidado.

Hornealas 15 minutos de cada lado hasta que doren apenas.

Acompañalas con una ensalada fresca.



8 unidades

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

Tip: Quedan deliciosas con un poco de salsa de tomate y queso derretido.

