

# Hamburguesas Vegetales

14 RECETAS PARA  
CHUPARSE LOS DEDOS



# Índice

- 1 Consejos previos
- 2 Avena Tender Crisp
- 3 Barbacoa
- 4 Black Label Frijoles negros
- 5 California de Frijoles bayos
- 6 Clásica de soya texturizada
- 7 Curry Champiñones
- 8 Falafel Garbanzo
- 9 Hot Chili Frijoles
- 10 King Arroz
- 11 Quinoa Parrilla
- 12 Salisbury Steak
- 13 Suprema de Lentejas
- 14 Teriyaki Burger
- 15 Top Burger



# Introducción

¿Así que te gustan las hamburguesas, eh?  
¡Pues estás en el lugar adecuado!

Todas las hamburguesas que estás a punto de descubrir, además de deliciosas, aportan gran cantidad de saludables proteínas vegetales. Cada vez más expertos en salud recomiendan que basemos nuestra alimentación en este tipo de proteínas, ¡y aquí tienes dónde elegir!

Esperamos que este recetario te anime a seguir descubriendo las ventajas de cocinar sin ingredientes de origen animal. Una cocina que, al demandar muchos menos recursos naturales, resulta sostenible con el medioambiente, además de ideal para ayudar a los animales.

¡Por eso cada día cuenta con más fans en todo el mundo! Todas las recetas y fotografías en este recetario son obra de la chef Virginia García, una experta en cocina veggie capaz de conquistar los paladares más exigentes y que hemos adaptado para México.

Visita [Creativegan.net](http://Creativegan.net) para descubrir cientos de recetas más.

Y ahora... ¡disfruta de tus hamburguesas!



# Consejos previos

- 1 Se pueden hacer a mano o con un molde para hamburguesas.

---
- 2 Se pueden congelar antes de hacerlas, de hecho mejora la textura de muchas de ellas. Envuelve cada hamburguesa en film transparente y congélala.

---
- 3 Guárdalas una vez congeladas en bolsas de congelación para evitar quemaduras por frío.

---
- 4 Muchas de las masas adquieren mejores sabores si las dejamos reposar al menos 30 minutos en el refrigerador antes de formar las hamburguesas.

---
- 5 Si tu masa queda muy blanda puedes añadir más ingredientes que retengan humedad, como harina, pan molido, harina de avena, etc.

---
- 6 Respeta los tamaños indicados en las recetas. Algunas masas, si las haces muy gruesas, pueden no cocinarse por el centro; otras, si las haces muy finas, pueden deshacerse.

---
- 7 Se pueden cambiar ingredientes al gusto. Por ejemplo las legumbres: garbanzos por lentejas, por frijoles o por otra legumbre que te guste. También se pueden cambiar y variar especias y condimentos.

---
- 8 Las hamburguesas con masas más blandas mejoran si las congelamos primero. Para calentarlas después no es necesario descongelar, se ponen directamente en la sartén.

---
- 9 Se pueden servir con todo tipo de ingredientes, en pan o en plato, por ejemplo ensaladas.

# Avena Tender Crisp



## INGREDIENTES:

---

- 2 cebollines
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/4 de cdita. de perejil
- 1/4 de cdita. de tomillo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 1/2 tazas de avena en copos
- 2 tazas de agua
- 1 cda. de humo líquido (opcional)
- 1/2 cda. consomé vegetal en polvo

## PARA EL EMPANIZADO:

- 1/2 taza de harina integral
- 4 cdas. de harina de garbanzo
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 taza de avena en copos
- 1/2 de cda. de perejil
- Aceite de oliva o girasol para freír

## PREPARACIÓN:

---

Lava y pica finamente los cebollines, calienta en una cacerola el aceite a fuego medio, agrega los cebollines, cuando se doren agrega el perejil, el tomillo, pimienta y mezcla bien. Añade el agua, los copos de avena, humo líquido y el consomé vegetal, moviendo suavemente. Cuando comience a hervir baja el fuego y deja que se consuma el líquido. Remueve sin parar hasta que se forme una masa muy espesa y difícil de mover. Retira del fuego y deja enfriar. Para el empanizado en un recipiente mezcla la harina de garbanzo, el vinagre y la sal, en otro mezcla el resto de los ingredientes excepto la harina de trigo. Tendrás una mezcla líquida y otra seca. En un plato extendido pon la harina de trigo y expande. Cuando la masa se enfríe forma tus hamburguesas gruesas, pasa por la harina, enseguida por la mezcla líquida y después por la mezcla seca, compacta. Calienta en un sartén aceite y fríelas de 2 a 3 minutos por cada lado. Al sacarlas pásalas por papel absorbente.

# Barbacoa



## INGREDIENTES:

---

- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 pizca de comino en polvo
- 1/4 de cdita. de tomillo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 cdas. de vino blanco
- 1/2 taza de puré de tomate
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de maicena
- 250 grs. de tofu extra firme
- 1 taza de frijoles cocidos
- 2 cdas. de harina de garbanzo
- 1 cda. de harina de trigo

## PREPARACIÓN:

---

En un sartén calienta el aceite y fríe la cebolla, cuando cambie de color agrega el ajo, el tomillo, el comino y la pimienta negra y mezcla. Vierte el vino, la salsa de soya, y el puré de tomate, sazona.

En un vaso diluye la maicena con 4 cucharadas de agua e incorpora a la mezcla, revuelve y cocina hasta que quede pastoso. Retira del fuego y deja enfriar. En un recipiente desbarata el tofu con un tenedor, agrega los frijoles y machaca. Agrega la mezcla y por último la harina de garbanzo y la harina de trigo, amasa hasta que todo esté bien incorporado. Forma tus hamburguesas medianas y gruesas. Calienta aceite en un sartén y fríelas a fuego medio de 6 a 7 minutos de cada lado.

# Black Label Frijoles negros



## INGREDIENTES:

---

- 1 cdita. de linaza o de chía
- 1/2 cebolla
- 1 cda. de aceite
- 4 champiñones medianos
- 1 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 taza de avena en copos
- 3 cdas. de pepitas de calabaza sin cáscara y tostadas
- 1/4 de cdita. de sal
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de cdita. de perejil
- 2 cdas. de levadura nutricional

## PREPARACIÓN:

---

Remoja la linaza o la chía en 100 mililitros de agua templada y déjala reposar. Pica la cebolla finamente y fríela ligeramente en una sartén con 1 cucharada de aceite, a fuego medio. Lava los champiñones y pícalos. Añádelos a la sartén, salteando de vez en cuando para mezclar. Apártalo del fuego. En un recipiente machaca los frijoles y añade la linaza o chía remojadas. Agrega la cebolla, los champiñones y el resto de ingredientes y mézclalo muy bien hasta obtener una masa homogénea. Forma las hamburguesas de tamaño mediano pero no muy gruesas. Cocínalas a la plancha con un poquito de aceite de oliva, a fuego medio de 3 a 4 minutos por cada lado, tapadas.

# California de Frijoles bayos



5

## INGREDIENTES:

---

- 1 cda. de linaza
- 1/2 cebolla
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 zanahorias ralladas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de ajonjolí
- 50 ml. de vino blanco
- 1/2 cucharadita de hierbas finas
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de miel de agave o maple
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 ½ tazas de frijoles bayos cocidos y escurridos
- 3 cdas. de harina de garbanzo
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1/4 de aguacate maduro
- Un puñado de nueces previamente tostadas

## PREPARACIÓN:

---

Remoja la linaza en 100 mililitros de agua caliente. Pica la cebolla y ponla en la sartén con el aceite a fuego medio. En una sartén calienta el aceite, agrega la zanahoria rallada y el ajo y revuelve. Añade el ajonjolí, el vino blanco, las hierbas, sal y mézclalo bien. Para finalizar vierte la miel, el comino y revuelve. Deja que se dore un par de minutos y retíralo del fuego. Espera a que enfríe. En un recipiente machaca los frijoles con un tenedor. Añade la linaza con todo y líquido. Incorpora la mezcla del sartén, mezcla hasta obtener una masa consistente. Forma hamburguesas medianas a mano o con un molde. Cocínalas a la plancha con poco aceite de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta que se doren.

# Clásica de soya texturizada



## INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de soya texturizada
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 taza de leche de soya (sin azúcar añadida)
- 1 ½ tazas de agua
- 1/2 cdita. de tomillo
- 1 cdita. de perejil
- 1/2 cdita. de orégano
- 4 cdita. de salsa de soya
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cdita. de cebolla en polvo
- 1 pizca de comino en polvo
- 2 cdas. de humo líquido (opcional)
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y déjalo reposar 15 minutos. Forma las hamburguesas a mano o con un molde, de tamaño mediano y no demasiado gruesas. Fríelas en sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva, unos 4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.

# Curry Champiñones



## INGREDIENTES:

---

- 6 champiñones medianos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de chícharos congelados
- 1/4 de cdita. de sal
- 1/4 de cdita. de comino (semilla entera)
- 1/2 cdita. de curry
- 1/2 taza de jitomate triturado
- 4 cdas. de harina de garbanzos
- 1 cdita. de jugo de limón
- 1 papa cocida mediana
- 1/2 taza de harina de trigo integral

## PREPARACIÓN:

---

Lava los champiñones y córtalos en trocitos. Calienta en un sartén el aceite y pon los champiñones a fuego medio. Pica la cebolla y añádela. Cuando esté tierna añade los ajos, los chícharos, la sal, los cominos y curry y deja que se dore todo junto, removiendo ocasionalmente, durante 3 a 4 minutos. Añade la harina de garbanzos y el limón, mézclalo bien. Agrega el tomate triturado y remuévelo. Apártalo del fuego cuando esté todo cremoso y deja que se enfríe. En un recipiente machaca la papa y añade el resto de ingredientes. Mézclalo y machácalo muy bien hasta hacer una masa consistente. Si es necesario puedes añadir un poco más de harina. Cocina en un sartén o a la plancha, con poco de aceite, a fuego medio de 5 a 9 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.

# Falafel Garbanzo



## INGREDIENTES:

---

- 1 taza de garbanzos secos (crudos)
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 manojo de perejil fresco
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1/4 de cdita. de sal
- 1 cda. de humo líquido (opcional)
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1/4 de cdita. de cominos
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

---

Pon los garbanzos en un recipiente grande, cúbrelos con al menos 3 tazas de agua y déjalos reposar de 8 a 12 horas. Escurre muy bien los garbanzos y licua o procesa. Corta la cebolla en 2 o 3 trozos y añádela a los garbanzos. Agrega el ajo y el resto de ingredientes excepto el aceite de oliva. Bate muy bien hasta que no quede ningún garbanzo entero. Se hará una pasta consistente. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Forma las hamburguesas con bastante masa para que salgan gruesas. Cocina de 6 a 8 minutos por cada lado, hasta que estén hechas y doradas.



# Hot Chili Frijoles

## INGREDIENTES:

---

- 1 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 chile serrano rojo
- 1 cdita. de salsa sriracha o tabasco (opcional)
- 1/4 de pimiento rojo picado
- 1 jitomate picado
- 1/4 de cdita. de sal
- 2 cdas. de aceite
- 1/4 de cdita. de orégano
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 1 taza de agua
- 1 taza de avena en copos

## PREPARACIÓN:

---

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio alto. Fríe los frijoles y agrega el chile picado finamente. Agrega el jitomate, el pimiento, la salsa tabasco o siricha, revuelve. Condimenta con orégano, ajo en polvo. Remueve de vez en cuando hasta que reduzca un poco. Vierte el agua, agrega la avena y mezcla rápidamente hasta que se forme una masa muy espesa. Retira del fuego y deja que se enfríe. Forma las hamburguesas de tamaño mediano y hazlas a la plancha a fuego medio con una pizca de aceite, unos 4 minutos por cada lado hasta que se doren.

# King Arroz

## INGREDIENTES:

---

- 1 ½ tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 1 ½ cdas. de semillas de linaza o chía
- 1/2 cdita. de perejil
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- ¼ de cdita. de hierbas finas
- 1/4 de cdita. de sal
- 1 cda. de puré de tomate
- 1 cda. de fécula de tapioca

## PREPARACIÓN:

---

Pon en un vaso la linaza o la chía en 100 mililitros de agua caliente. Remueve y deja reposar 10 minutos. Mezcla y aplasta en un recipiente el arroz y las lentejas. Añade las semillas con su líquido junto con el resto de ingredientes y mezcla bien. Refrigera por 20 minutos.

Forma las hamburguesas gruesas, y cocínalas a la plancha, con poco aceite durante 5 a 6 minutos por cada lado, tapadas, a fuego medio.



# Quinoa Parrilla



## INGREDIENTES:

---

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de gluten de trigo en polvo
- 1/2 taza de pan rallado
- 2 cdas. de maicena
- 2 cdas. de humo líquido (opcional)
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de consomé vegetal
- 1/4 de cdita. de tomillo
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de cdita. de cebolla en polvo
- 1/2 cdita. de perejil
- 1 cda. de salsa catsup
- 3/4 de taza de agua

## PREPARACIÓN:

---

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y añade poco a poco el agua. Amasa unos minutos, hasta que tenga buena consistencia y se puedan formar hamburguesas sin que se rompa. Haz las hamburguesas grandes pero finas y hazlas en la sartén con poco aceite, tapadas, a fuego medio, de 7 a 8 minutos por cada lado.

## INGREDIENTES:

---

- 1/4 de coliflor pequeña
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 calabaza
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1 zanahoria
- 1 taza de soya texturizada fina
- 1 pizca de sal
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de mostaza
- 1/4 de cdita. de hierbas finas
- 1 taza de kale picada
- 1/2 taza de avena

## PARA REBOZAR:

- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 cdas. de maicena
- 1/4 de cdta. de bicarbonato

## PREPARACIÓN:

---

En un recipiente ralla la col, la calabaza y la zanahoria, agrega la cebolla picada, el ajo, el pimiento y mezcla. Incorpora la soya texturizada y una pizca de sal. Añade el resto de ingredientes. Tápalo y refrigera por 30 min. En un plato hondo pon la mezcla para rebozar y revuelve. Forma tus hamburguesas, pásalas por la harina y fríe con aceite de oliva a fuego medio. De 5 a 7 minutos por cada lado.

# Salisbury Steak



# Suprema de Lentejas



## INGREDIENTES:

---

- 1/2 cebolla picada
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1/4 de cdita. de orégano
- 1/2 cdita. de perejil
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 3 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas de de arroz cocido
- 2 cdas. de pan rallado
- 3 cdas. de avena en copos

## PREPARACIÓN:

---

Fríe la cebolla en aceite, cuando esté transparente agrega el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y el perejil. Deja que se dore un par de minutos a fuego bajo. Sube un poco el fuego y añade las lentejas, salteando de vez en cuando para que se dore todo junto, de 2 a 3 minutos. Agrega la salsa de soya y mézclalo muy bien. Retira del fuego y deja que se enfríe. En un recipiente machaca la mezcla con un tenedor o con un machacador de frijoles. Añade el arroz, el pan rallado y la avena y mézclalo muy bien. Refrigerera por 20 minutos. Fríelas a fuego medio de 3 a 5 minutos por cada lado.

# Teriyaki Burger



## INGREDIENTES:

- 400 grs. de tofu extra firme
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 cda. de vinagre de arroz
- 1 cdita. de jengibre en polvo
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cdita. de azúcar moscabado
- 1/4 de cdita. de sal
- 1 taza de maicena

## PREPARACIÓN:

Escurre el tofu y prénsalo poniéndole peso encima para que suelte agua durante una hora. En un recipiente desmenuza el tofu con tus manos. Añade el resto de ingredientes y mézclalo muy bien durante unos minutos, hasta que se forme una masa que no se rompa fácilmente. Forma las hamburguesas gruesas y fríelas a la plancha, a fuego medio, con 1 cucharada de aceite de oliva, de 4 a 5 minutos por cada lado o hasta que se hayan dorado.

Para la salsa teriyaki: mezcla la salsa de soya, el ajo, el jengibre el azúcar y el vinagre de arroz. Mezcla bien y pon una pequeña cantidad por encima de las hamburguesas al servir las.

# Top Burger



## INGREDIENTES:

---

- 1 camote grande cocido
- 1/2 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- 1/4 de cdita. de sal
- 2 cdas. de mostaza
- 2 cdas. de puré de tomate
- 1/4 de cdita. de orégano
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de cdita. de paprika
- 2 cdas. de salsa de soya
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

---

Pela el camote y en un recipiente agrégalo junto con la quinoa, los frijoles y machaca con ayuda de un tenedor o un machacador de frijoles. Añade el resto de ingredientes excepto la salsa de soya y el aceite de oliva. Mézclalo muy bien. Deja que se enfríe. Forma tus hamburguesas, y fríelas a la plancha con aceite de oliva unos 4 minutos por cada lado a fuego medio. Cuando estén cocinadas vierte por encima una pizca de salsa de soya y dales la vuelta, dejando que se doren 1 minuto más. Sácalas y sirvelas.



**¡INVITA A TUS FAMILIARES  
Y AMIGOS A PROBARLAS Y  
SORPRENDE A TU PALADAR!**

