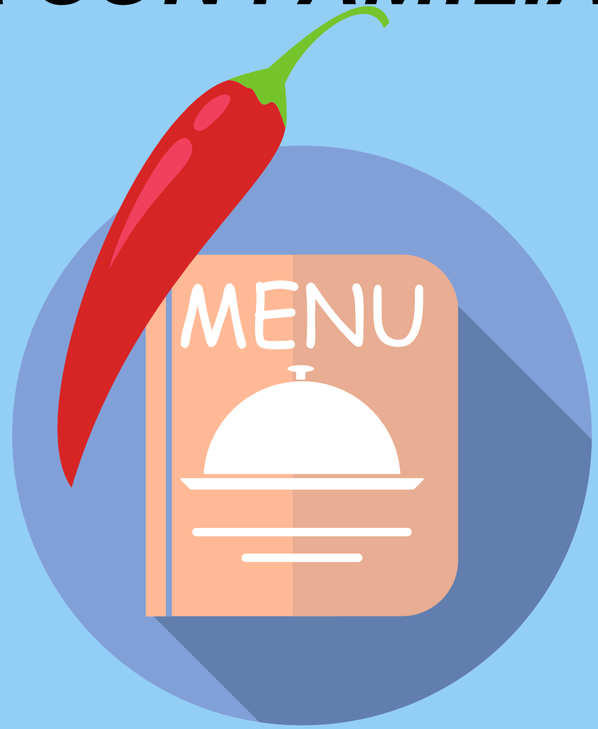
VERADGROUP

EBOOK GRATIS

100 RICAS RECETAS PARA DISFRUTAR CON FAMILIA Y AMIGOS



HAMBURGUESA CLÁSICA AMERICANA

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res (80% magra)

1 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

4 panes de hamburguesa

4 lonchas de queso cheddar

Lechuga, tomate y cebolla en rodajas

Ketchup y mostaza al gusto

Instrucciones:

Mezcla la carne con sal y pimienta.

Forma 4 hamburguesas de aproximadamente 1,5 cm de grosor.

Cocina en una parrilla caliente durante 3-5 minutos por cada lado.

Agrega el queso en el último minuto de cocción.

Sirve en panes tostados con los vegetales y salsas.

VERADGROUP

HAMBURGUESA GOURMET CON BACON Y HUEVO

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res

4 huevos

8 lonchas de bacon

4 panes de brioche

Rúcula

Mayonesa con ajo

Instrucciones:

Prepara las porciones como en la receta anterior.

Cocina el bacon hasta que esté crujiente.

Fríe los huevos dejando la yema líquida.

Asa las hamburguesas y arma con bacon, huevo y rúcula.

HAMBURGUESA DE PAVO CON AGUACATE

INGREDIENTES:

500g de carne molida de pavo
1 aguacate maduro
Cilantro fresco picado
Jugo de 1 limón
4 panes de hamburguesa integral

Instrucciones:

Mezcla el pavo con cilantro, sal y pimienta.
Forma las porciones y cocina 4-5 minutos por lado.
Machaca el aguacate con limón y sal.
Sirve las hamburguesas con el guacamole casero

HAMBURGUESA DE SALMÓN

INGREDIENTES:

500g de salmón fresco picado
1 huevo
1/4 taza de pan rallado
1 cucharada de eneldo fresco
4 panes de hamburguesa
Salsa tártara

Instrucciones:

Mezcla el salmón picado con huevo, pan rallado y eneldo.
Forma las porciones y refrigera por 30 minutos.
Cocina en sartén con aceite, 3-4 minutos por lado.
Sirve con salsa tártara y rodajas de pepino.

YOUR PAHAMBURGUESA TEX-MEX

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de chile en polvo
4 panes de hamburguesa
Guacamole
Pico de gallo
Jalapeños en rodajas

Instrucciones:

Mezcla la carne con comino y chile.
Forma las porciones y cocina a la parrilla.
Sirve con guacamole, pico de gallo y jalapeños.

HAMBURGUESA DE POLLO BBQ

INGREDIENTES:

500g de pollo molido
1/4 taza de salsa BBQ
1 cebolla pequeña rallada
4 panes de hamburguesa
Aros de cebolla fritos

Instrucciones:

Mezcla el pollo con 2 cucharadas de salsa BBQ y cebolla rallada.
Forma las porciones y cocina en la parrilla.
Pinta con el resto de la salsa BBQ al final de la cocción.
Sirve con aros de cebolla fritos encima.

HAMBURGUESA MEDITERRÁNEA DE CORDERO

INGREDIENTES:

500g de carne molida de cordero

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de orégano fresco

4 panes pita

Tzatziki

Tomate y cebolla en rodajas

Instrucciones:

Mezcla el cordero con ajo y orégano.

Forma las porciones ovaladas y cocina en la parrilla.

Sirve en pan pita con tzatziki, tomate y cebolla.

HAMBURGUESA ASIÁTICA DE CERDO

INGREDIENTES:

500g de carne molida de cerdo

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de jengibre rallado

4 panes de hamburguesa

Mayonesa de wasabi

Repollo morado en juliana

Instrucciones:

Mezcla el cerdo con soja y jengibre.

Forma las porciones y cocina en sartén o parrilla.

Sirve con mayonesa de wasabi y repollo morado.

MINI HAMBURGUESAS DE TERNERA CON QUESO AZUL

INGREDIENTES:

500g de carne molida de ternera

100g de queso azul desmenuzado

12 mini panes de hamburguesa

Cebolla caramelizada

Rúcula

Instrucciones:

Mezcla la ternera con la mitad del queso azul.

Forma 12 mini porciones y cocina en sartén caliente.

Sirve en mini panes con cebolla caramelizada, rúcula y el resto del queso azul.

VERADGROUP

HAMBURGUESA RELLENA DE QUESO AZUL

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res
100g de queso azul
4 panes de hamburguesa
Rúcula
Cebolla caramelizada

Instrucciones:

Divide la carne en 8 porciones y forma 8 discos finos.
Coloca queso azul en el centro de 4 discos.
Cubre con los discos restantes y sella los bordes.
Cocina en la parrilla 4-5 minutos por lado.
Sirve con rúcula y cebolla caramelizada.

HAMBURGUESA DE PAVO CON SRIRACHA

INGREDIENTES:

500g de pavo molido

2 cucharadas de salsa sriracha

1 cucharada de salsa de soja

4 panes integrales

Mayonesa de sriracha

Hojas de lechuga

Instrucciones:

Mezcla el pavo con sriracha y salsa de soja.

Forma las porciones y cocina en la parrilla.

Sirve en pan integral con mayonesa de sriracha y lechuga.

HAMBURGUESA DE CERDO CON MANZANA

INGREDIENTES:

500g de carne molida de cerdo

1 manzana rallada

1 cucharada de tomillo fresco

4 panes de hamburguesa

Queso brie

Instrucciones:

Mezcla el cerdo con manzana rallada y tomillo.

Forma las porciones y cocina a la parrilla.

Agrega queso brie en los últimos minutos de cocción.

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PESTO

INGREDIENTES:

500g de carne molida de ternera

4 cucharadas de pesto

4 panes ciabatta

Tomates secos en aceite

Queso mozzarella

Instrucciones:

Mezcla la ternera con 2 cucharadas de pesto.

Cocina las hamburguesas y cubre con mozzarella.

Sirve en pan ciabatta con tomates secos y más pesto.

HAMBURGUESA DE LEMONGRASS Y CERDO

INGREDIENTES:

500g de carne molida de cerdo

2 tallos de lemongrass picados finamente

2 cucharadas de salsa de pescado

4 panes de hamburguesa

Pepino en rodajas

Cilantro fresco

Instrucciones:

Mezcla el cerdo con lemongrass y salsa de pescado.

Forma las PORCIONES y cocina a la parrilla.

Sirve con pepino y cilantro.

HAMBURGUESA DE RES CON TERIYAKI

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res

3 cucharadas de salsa teriyaki

1 cucharada de jengibre rallado

4 panes de hamburguesa

Piña a la parrilla

Hojas de lechuga

Instrucciones:

Mezcla la carne con 2 cucharadas de teriyaki y jengibre.

Cocina las hamburguesas, bañándolas con el teriyaki restante.

Sirve con piña a la parrilla y lechuga.

HAMBURGUESA DE PAVO CON ALBAHACA

INGREDIENTES:

500g de pavo molido

1/4 taza de albahaca fresca picada

2 dientes de ajo picados

4 panes de hamburguesa

Rodajas de mozzarella fresca

Tomates en rodajas

Instrucciones:

Mezcla el pavo con albahaca y ajo.

Cocina las porciones y cubre con mozzarella al final.

Sirve con tomates fresco

HAMBURGUESA DE CORDERO CON TZATZIKI

INGREDIENTES:

500g de carne molida de cordero

1 cucharada de orégano seco

1 cucharadita de comino

4 panes pita

Tzatziki casero

Cebolla roja en rodajas

Instrucciones:

Mezcla el cordero con orégano y comino.

Forma las porciones ovalada y cocina a la parrilla.

Sirve en pan pita con tzatziki y cebolla roja.

HAMBURGUESA DE RES CON CEBOLLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES:

500g de carne molida de res

2 cebollas grandes, en rodajas finas

2 cucharadas de azúcar moreno

4 panes de hamburguesa

Queso suizo

Mostaza de Dijon

Instrucciones:

Carameliza las cebollas con azúcar moreno.

Prepara las hamburguesas y cocina a la parrilla.

Cubre con queso suizo y las cebollas caramelizadas.

Sirve con mostaza de Dijon

HAMBURGUESA DE POLLO BUFFALO

INGREDIENTES:

500g de pollo molido

1/4 taza de salsa buffalo

4 panes de hamburguesa

Queso azul desmenuzado

Apio picado finamente

Instrucciones:

Mezcla el pollo con 2 cucharadas de salsa buffalo.

Forma las porciones y cocina a la parrilla.

Baña con el resto de la salsa buffalo al final de la cocción.

Sirve con queso azul y apio picado.

HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ENELDO

INGREDIENTES:

500g de salmón fresco picado

2 cucharadas de eneldo fresco picado

1 cucharada de mostaza de Dijon

4 panes de hamburguesa

Pepino en rodajas finas

Crema agria con eneldo

Instrucciones:

Mezcla el salmón con eneldo y mostaza.

Forma patties y refrigera por 30 minutos.

Cocina en sartén con aceite, 3-4 minutos por lado.

Sirve con pepino y crema agria con eneldo.

Hamburguesa de Res con Queso de Cabra y Mermelada de Higos

Ingredientes:

500g de carne molida de res

100g de queso de cabra

4 cucharadas de mermelada de higos

4 panes de hamburguesa

Rúcula fresca

Instrucciones:

Forma las porciones de res y cocina a la parrilla.

En los últimos minutos, agrega el queso de cabra.

Sirve con mermelada de higos y rúcula.

Hamburguesa de Pavo con Manzana

Ingredientes:

500g de pavo molido

1 manzana pelada y rallada

2 cucharadas de salvia fresca picada

4 panes de hamburguesa integral

Mayonesa de arándanos

Instrucciones:

Mezcla el pavo con manzana rallada

Forma porciones y cocina en la parrilla.

Sirve con mayonesa de arándanos.

Hamburguesa de Res Estilo Philly Cheesesteak

Ingredientes:

500g de carne molida de res

1 cebolla en rodajas finas

1 pimiento verde en tiras

4 panes de hamburguesa

Queso provolone

Instrucciones:

Saltea la cebolla y el pimiento.

Forma porciones y cocina las hamburguesas.

Cubre con las verduras salteadas y el queso provolone.

Hamburguesa de Cerdo al Curry

Ingredientes:

500g de carne molida de cerdo

2 cucharadas de pasta de curry rojo

1 cucharada de salsa de

4 panes de hamburguesa

Pepino en rodajas

Cilantro fresco

Instrucciones:

Mezcla el cerdo con la pasta de curry y la salsa de pescado.

Cocina las porciones en la parrilla.

Sirve con pepino y cilantro.

Hamburguesa de Ternera con Pera y Gorgonzola

Ingredientes:

500g de carne molida de ternera

1 pera madura en rodajas finas

100g de queso gorgonzola

4 panes de hamburguesa

Hojas de espinaca baby

Instrucciones:

Forma las porciones de ternera y cocina a la parrilla.

Agrega gorgonzola en los últimos minutos.

Sirve con rodajas de pera y espinaca.

Hamburguesa de Pollo Tandoori

Ingredientes:

500g de pollo molido

2 cucharadas de pasta tandoori

1/4 taza de yogur griego

4 panes naan

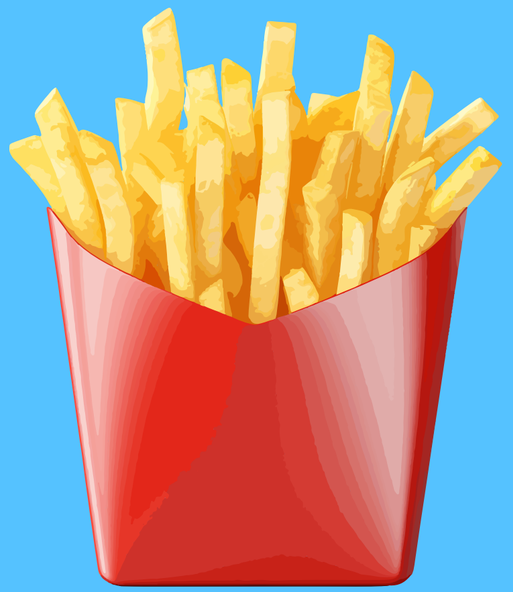
Chutney de menta

Instrucciones:

Mezcla el pollo con pasta tandoori y yogur.

Forma porciones y cocina en la parrilla.

Sirve en pan naan con chutney de menta.



Hamburguesa de Res con Chimichurri

Ingredientes:

500g de carne molida de res

4 cucharadas de chimichurri

4 panes de hamburguesa

Tomates asados

Queso provolone

Instrucciones:

Forma las porciones de res y cocina a la parrilla.

Cubre con queso provolone al final.

Sirve con tomates asados y chimichurri por encima.

Hamburguesa Tailandesa de Pavo con Chile Dulce

Ingredientes:

500g de pavo molido

2 cucharadas de salsa de chile dulce tailandesa

1 cucharada de jengibre rallado

4 panes de hamburguesa

Ensalada de col asiática

Pepinos encurtidos picantes

Instrucciones:

Mezcla el pavo con la salsa de chile dulce y el jengibre.

Forma las porciones cocina en la parrilla.

Sirve con ensalada de col y pepinos encurtidos.

Hamburguesa de Ternera con Pera y Gorgonzola

Ingredientes:

500g de carne molida de ternera

1 pera madura en rodajas finas

100g de queso gorgonzola

4 panes de hamburguesa

Hojas de espinaca baby

Instrucciones:

Forma las porciones de ternera y cocina a la parrilla.

Agrega gorgonzola en los últimos minutos.

Sirve con rodajas de pera y espinaca.

Hamburguesa Smash con Rarebit de Jalapeño

Ingredientes:

500g de carne molida de res

4 panes de hamburguesa

Queso cheddar

Jalapeños en rodajas

Salsa rarebit de cerveza

Instrucciones:

Formas bolas de carne y aplasta en la plancha caliente.

Cubre con queso cheddar y jalapeños.

Sirve con salsa rarebit de cerveza por encima.

Hamburguesa Juicy Lucy

Ingredientes:

500g de carne picada de res

8 lonchas de queso americano

4 panes de hamburguesa

Lechuga, tomate y cebolla

Instrucciones:

Forma dos porciones finas por hamburguesa.

Coloca queso entre las porciones y sella los bordes.

Cocina en la parrilla y sirve con vegetales frescos.

Hamburguesa de Pollo Estilo Buffalo

Ingredientes:

500g de pollo molido

2 cucharadas de salsa buffalo

4 panes de hamburguesa

Queso azul desmenuzado

Apio picado

Instrucciones:

Mezcla el pollo con la salsa buffalo.

Forma las porciones y cocina a la parrilla.

Sirve con queso azul y apio picado.

Hamburguesa de Salmón con Eneldo

Ingredientes:

500g de salmón fresco picado

2 cucharadas de eneldo fresco picado

1 cucharada de mostaza de Dijon

4 panes de hamburguesa

Pepino en rodajas finas

Instrucciones:

Mezcla el salmón con eneldo y mostaza.

Forma porciones y refrigera por 30 minutos.

Cocina en sartén y sirve con pepino.

Hamburguesa de Cordero con Feta

Ingredientes:

500g de carne molida de cordero

100g de queso feta desmenuzado

1 cucharada de orégano fresco

4 panes pita

Tzatziki casero

Instrucciones:

Mezcla el cordero con feta y orégano.

Forma porciones ovaladas y cocina a la parrilla.

Sirve en pan pita con tzatziki.

Hamburguesa Gourmet de Res

Ingredientes:

500g de carne molida 80/20

1 yema de huevo

2 dientes de ajo picados

4 panes brioche

Queso boursin

Aioli de trufa

Instrucciones:

Mezcla la carne con yema, ajo y pimienta.

Forma las porciones y cocina en sartén.

Sirve en pan brioche con boursin y aioli de trufa.

Hamburguesa de Res con Whiskey y Queso Azul

Ingredientes:

500g de carne molida de res

2 cucharadas de whiskey Jameson

100g de queso azul

4 panes de hamburguesa

Cebolla caramelizada

Instrucciones:

Mezcla la carne con whiskey y forma las patties.

Cocina a la parrilla y cubre con queso azul.

Sirve con cebolla caramelizada.

Hamburguesa Chilli Cheese

Ingredientes:

500g de carne molida de res

4 panes brioche

Queso cheddar picante

Salsa de chile

Mayonesa con chipotle

Instrucciones:

Forma las porciones y cocina a la parrilla.

Cubre con queso cheddar picante.

Sirve en pan brioche con salsa de chile y mayo de chipotle.

Hamburguesa Bulgogi

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Pasta de gochujang

4 panes de hamburguesa

Pepinos encurtidos

Repollo rallado

Instrucciones:

Mezcla la carne con pasta de gochujang.

Cocina las porciones y sirve con pepinos encurtidos y repollo.

Hamburguesa de Raclette

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Queso raclette

Prosciutto crujiente

4 panes de hamburguesa

Salsa casera para hamburguesas

Instrucciones:

Prepara las porciones y cocina a la parrilla.

Cubre con queso raclette y prosciutto crujiente.

Sirve con salsa casera para hamburguesas.

Hamburguesa Brazil Grill

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Salsa peri peri

Bacon

Chimichurri

Mayonesa de lima y aguacate

Cebollas encurtidas

Aros de cebolla con comino

Instrucciones:

Cocina las porciones y el bacón.

Arma con todos los ingredientes en capas.

Hamburguesa Doble Suiza con Relish de Chile Verde

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Queso Emmental

Lechuga y tomate

Relish de chile verde y pepinillos

4 panes de hamburguesa

Instrucciones:

Forma porciones dobles y cocina a la parrilla.

Cubre con queso Emmental.

Sirve con relish de chile verde y pepinillos.

Hamburguesa Rellena de Queso Azul

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Queso azul

4 panes de hamburguesa

Rúcula

Cebolla caramelizada

Instrucciones:

Forma porciones rellenas de queso azul.

Cocina a la parrilla y sirve con rúcula y cebolla caramelizada.

Hamburguesa de Pavo con Salsa de Chile Dulce Tailandesa

Ingredientes:

500g de pavo molido

Salsa de chile dulce tailandesa

Jengibre rallado

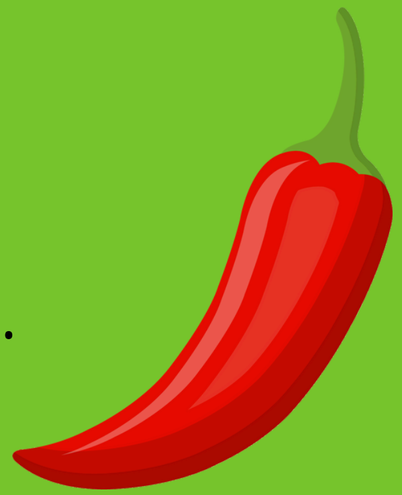
4 panes de hamburguesa

Ensalada de col asiática

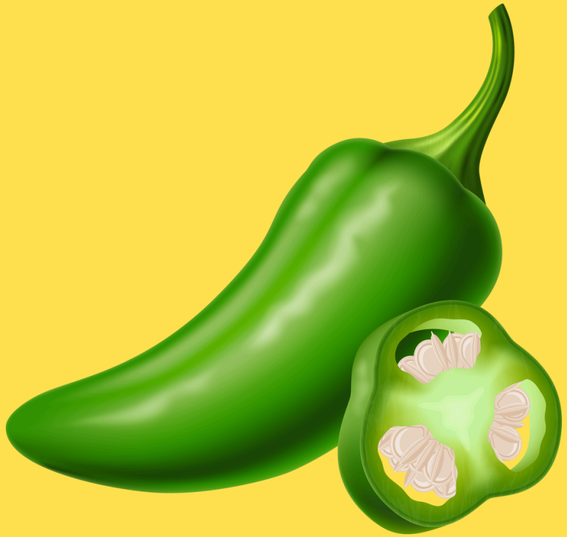
Instrucciones:

Mezcla el pavo con salsa de chile dulce y jengibre.

Cocina las porciones y sirve con ensalada de col asiática.



Hamburguesa Smash con Rarebit de Jalapeño



Ingredientes:

500g de carne molida de res

Queso cheddar

Jalapeños en rodajas

Salsa rarebit de cerveza

4 panes de hamburguesa

Instrucciones:

Formas bolas de carne y aplasta en la plancha caliente.

Cubre con queso y jalapeños.

Sirve con salsa rarebit de cerveza.

Hamburguesa Coreana Rápida

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Pasta de kimchi

4 panes de hamburguesa

Col fermentada (kimchi)

Instrucciones:

Mezcla la carne con pasta de kimchi.

Cocina las porciones y sirve con kimchi adicional.

Hamburguesa de Res con Remolacha y Rábano Picante

Ingredientes:

500g de carne molida de res

Cheddar

Relish de remolacha

Salsa de rábano picante

4 panes de hamburguesa

Instrucciones:

Prepara las porciones y cocina a la parrilla.

Cubre con cheddar y sirve con relish de remolacha y salsa de rábano picanteo

Hamburguesa Thai de Pavo con Chile Dulce

Ingredientes:

Carne molida de pavo
Salsa de chile dulce tailandesa
Jengibre rallado
Ajo picado
Cebollín picado
Pan brioche
Pepinos encurtidos picantes
Ensalada de col

Instrucciones:

Mezcla el pavo con salsa de chile dulce, jengibre, ajo y cebollín.
Forma las porciones y cocina a la parrilla.
Sirve en pan brioche con pepinos encurtidos y ensalada de col.

Hamburguesa de Salmón a la Parrilla

Ingredientes:

Salmón fresco picado

Eneldo fresco

Limón

Pan de hamburguesa

Salsa tártara casera

Instrucciones:

Mezcla el salmón con eneldo y jugo de limón.

Forma las porciones y cocina en la parrilla.

Sirve con salsa tártara y rodajas de pepino.

Hamburguesa de Pastel de Carne

Ingredientes:

Mezcla de carne molida (res y cerdo)

Miga de pan

Huevo

Cebolla y ajo picados

Ketchup glaseado

Pan de hamburguesa

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes y forma porciones gruesas.

Cocina en el horno, glaseando con ketchup al final.

Sirve en pan de hamburguesa con puré de papas.

Hamburguesa Rellena de Queso

Ingredientes:

Carne molida de res

Queso cheddar en cubos

Condimentos (sal, pimienta, ajo en polvo)

Pan de hamburguesa

Tocino crujiente

Instrucciones:

Forma las porciones con queso cheddar en el centro.

Cocina a la parrilla, sellando bien los bordes.

Sirve con tocino crujiente y vegetales frescos.

Hamburguesa Bull Market

Ingredientes:

Carne molida de res de alta calidad

Foie gras

Trufas negras

Pan brioche dorado en mantequilla

Mayonesa de trufa

Instrucciones:

Forma porciones gruesas y cocina al término deseado.

Agrega una rebanada de foie gras sellado.

Sirve en pan brioche con mayonesa de trufa y láminas de trufa negra.

Hamburguesa de Cordero Mediterránea

Ingredientes:

Carne molida de cordero

Hierbas mediterráneas (romero, tomillo)

Queso feta desmenuzado

Pan pita

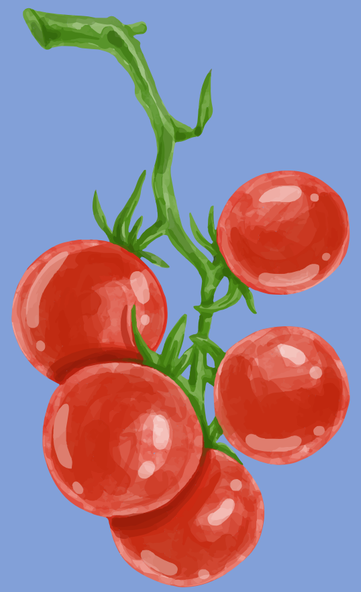
Salsa tzatziki

Instrucciones:

Mezcla el cordero con hierbas y queso feta.

Cocina a la parrilla y sirve en pan pita.

Acompaña con salsa tzatziki y tomates cherry.



Hamburguesa de Cerdo y Manzana

Ingredientes:

Carne molida de cerdo

Manzana rallada

Cebolla caramelizada

Pan de hamburguesa rústico

Mostaza de Dijon

Instrucciones:

Mezcla el cerdo con manzana rallada y especias.

Cocina a la parrilla y cubre con cebolla caramelizada.

Sirve en pan rústico con mostaza de Dijon.

Hamburguesa de Pollo y Kimchi

Ingredientes:

Pollo molido

Kimchi picado

Salsa gochujang

Pan de hamburguesa

Mayonesa

Instrucciones:

Mezcla el pollo con kimchi picado y salsa gochujang.

Cocina a la parrilla hasta que esté bien hecho.

Sirve con mayonesa y hojas de lechuga crujiente.

Hamburguesa salsa Szechuan

Ingredientes:

Carne molida de res

Salsa de Szechuan

Pepinos encurtidos

Cebolletas picadas

Pan de hamburguesa

Instrucciones:

Mezcla la carne con la salsa Szechuan, forma las patties y cocina a la parrilla.

Sirve con pepinos encurtidos y cebolletas en pan de hamburguesa.

Hamburguesa de Chorizo

Ingredientes:

Chorizo picado

Carne molida de res

Crema de aguacate

Cebollas encurtidas

Pan brioche

Instrucciones:

Mezcla el chorizo con la carne de res, forma las patties y cocina.

Sirve en pan brioche con crema de aguacate y cebollas encurtidas.

Hamburguesa de Donut

Ingredientes:

Carne molida de res

Queso cheddar

Tocino crujiente

Donut glaseado (como pan)

Jarabe de arce

Instrucciones:

Prepara la hamburguesa de res con queso y tocino.

Usa un donut glaseado como pan y agrega un toque de jarabe de arce.

Hamburguesa de Kafta

Ingredientes:

Carne molida de cordero

Perejil fresco picado

Cebolla rallada

Especias (comino, canela)

Pan de pita

Instrucciones:

Mezcla el cordero con perejil, cebolla y especias.

Forma porciones alargadas y cocina a la parrilla. Sirve en pan de pita.

Hamburguesa de Pizza

Ingredientes:

Carne molida de res

Salsa de pizza

Queso mozzarella

Pepperoni

Pan de hamburguesa

Instrucciones:

Prepara la hamburguesa y cúbrela con salsa de pizza, mozzarella y pepperoni.
Gratina y sirve en pan de hamburguesa.

Hamburguesa de Arroz Sucio

Ingredientes:

Carne molida de res

Arroz cocido

Pimientos picados

Especias cajún

Pan de hamburguesa

Instrucciones:

Mezcla la carne con arroz, pimientos y especias.

Forma porciones y cocina. Sirve en pan de hamburguesa

Hamburguesa de Arroz Sucio

Ingredientes:

Carne molida de res

Arroz cocido

Pimientos picados

Especias cajún

Pan de hamburguesa

Instrucciones:

Mezcla la carne con arroz, pimientos y especias.

Forma las porciones y cocina. Sirve en pan de hamburgu

Hamburguesa de Ternera con Trufa

Ingredientes:

Carne de ternera picada

Aceite de trufa

Queso brie

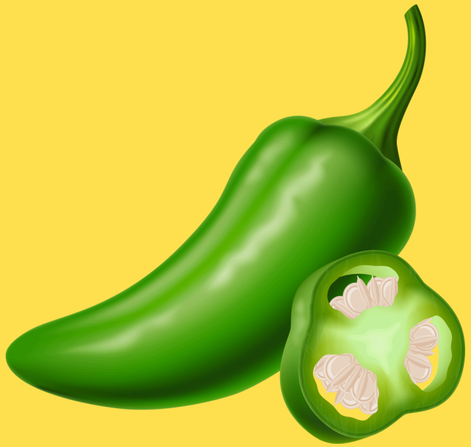
Rúcula

Pan brioche

Instrucciones:

Mezcla la ternera con aceite de trufa, forma las porciones y cocina.

Sirve en pan brioche con queso brie fundido y rúcula.



Hamburguesa Bulgogi coreana

Ingredientes:

Carne molida de res, pasta de gochujang,
salsa de soja,
azúcar,
ajo picado,
pepinos encurtidos,
col rallada, pan brioche.

Instrucciones:

Mezcla la carne con gochujang, salsa de soja, azúcar y ajo.
Cocina las porciones a la parrilla y sirve con pepinos encurtidos y col en pan brioche.

Hamburguesa de Pollo al Curry Verde

Ingredientes:

Pollo molido,

pasta de curry verde,

leche de coco,

cilantro fresco,

pan naan.

Instrucciones:

Mezcla el pollo con pasta de curry y un poco de leche de coco.

Cocina las porciones y sirve en pan naan con cilantro fresco.

Hamburguesa Mediterránea de Atún

Ingredientes:

Atún fresco picado,

alcaparras,

limón rallado,

pan pita,

salsa tzatziki.

Instrucciones:

Mezcla el atún con alcaparras y limón.

Forma las porciones y cocina a la plancha. Sirve en pan pita con tzatziki.

Hamburguesa de Cerdo BBQ con Piña

Ingredientes:

Carne molida de cerdo,

salsa BBQ,

rodajas de piña a la parrilla,

pan integral.

Instrucciones:

Cocina las porciones y barnízalas con salsa BBQ.

Sirve con piña a la parrilla en pan integral.

Hamburguesa Mexicana con Guacamole

Ingredientes:

Carne molida de res,
comino,
chile en polvo,
guacamole casero,
jalapeños en rodajas,
pan brioche.

Instrucciones:

Sazona la carne con comino y chile en polvo.
Cocina las porciones y sirve con guacamole y jalapeños

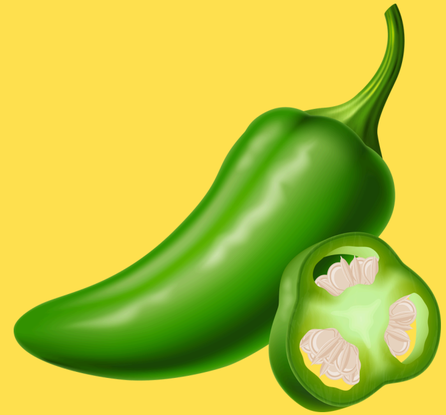
Hamburguesa Italiana Caprese

Ingredientes:

Carne molida de res,
mozzarella fresca, albahaca fresca,
tomate asado,
pesto genovés,
pan ciabatta.

Instrucciones:

Cocina las porciones y cubre con mozzarella.
Sirve en pan ciabatta con tomate asado y pesto.



Hamburguesa Cajún Picante

Ingredientes:
Carne molida de res o cerdo,
especias cajún (pimentón ahumado, ajo en polvo),
mayonesa picante de chipotle,
lechuga romana.
Instrucciones:
Sazona la carne con especias cajún.
Cocina las porciones y sirve en pan brioche con mayonesa picante.

Hamburguesa Dulce-Salada con Mermelada de Bacon

Ingredientes:

Carne molida de res,

queso brie, mermelada casera de bacón (tocino caramelizado),

rúcula fresca.

Instrucciones:

Cocina las porciones y cubre con queso brie.

Sirve con mermelada de bacón y rúcula.

Hamburguesa Fusión Japonesa

Ingredientes:

Carne molida de res o cerdo,
jengibre rallado,
salsa teriyaki casera,
algas nori troceadas,
mayonesa wasabi.

Instrucciones:

Mezcla la carne con jengibre rallado.
Cocina las porciones y barnízalas con teriyaki.
Sirve en pan brioche con nori y mayonesa wasabi.

Hamburguesa de Res con Salsa de Queso Gruyère y Champiñones

Ingredientes:

500g de carne molida de res (80/20).

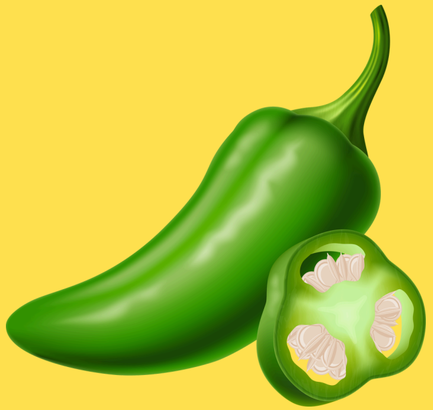
100g de queso Gruyère rallado.

150g de champiñones salteados.

4 panes de hamburguesa rústicos.

2 cucharadas de mantequilla.

Sal y pimienta.



Instrucciones:

Forma las porciones de res y sazona.

Cocina los champiñones en mantequilla.

Asa las hamburguesas y derrite Gruyère encima.

Monta el pan con hamburguesa, champiñones y más queso.

Hamburguesa de Cordero con Menta y Salsa de Yogur

Ingredientes:

500g de carne molida de cordero.

2 cucharadas de menta fresca picada.

1 diente de ajo picado.

4 panes pita.

100g de yogur griego natural.

Limón al gusto.

Instrucciones:

Mezcla cordero, menta y ajo.

Forma las porciones y cocina a la parrilla.

Sirve en pan pita con yogur y unas gotas de limón.

Hamburguesa Texana de Res y Frijoles BBQ

Ingredientes:

500g de carne molida de res.

100g de frijoles pintos cocidos.

1/4 taza de salsa BBQ.

4 panes de hamburguesa brioche.

Rodajas de cebolla morada.

Instrucciones:

Mezcla la carne con frijoles y un poco de BBQ.

Forma las porciones y cocina en la parrilla.

Sirve en pan brioche con más salsa BBQ y cebolla.

Hamburguesa de Pollo con Parmesano y Salsa Marinara

Ingredientes:

500g de carne molida de pollo.

50g de queso parmesano rallado.

4 cucharadas de salsa marinara.

4 panes ciabatta.

Hojas de albahaca fresca.

Instrucciones:

Mezcla el pollo con parmesano.

Cocina las hamburguesas y cubre con salsa marinara caliente.

Sirve en pan ciabatta con albahaca fresca.

Hamburguesa de Res con Salsa de Mango Picante

Ingredientes:

500g de carne molida de res.

1 mango maduro, en puré.

1 cucharadita de chile en polvo.

4 panes de hamburguesa integrales.

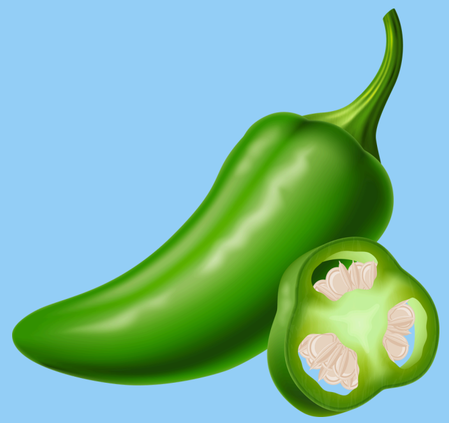
Lechuga crujiente.

Instrucciones:

Cocina las hamburguesas normales.

Mezcla el puré de mango con chile en polvo para la salsa.

Sirve con lechuga y salsa de mango encima.



Hamburguesa Italiana de Ternera con Mortadela y Pesto

Ingredientes:

500g de carne molida de ternera.

4 lonchas de mortadela italiana.

4 cucharadas de pesto genovés.

4 panes de focaccia.

Instrucciones:

Forma las hamburguesas de ternera.

Cocina y luego agrega mortadela caliente encima.

Sirve en focaccia untada con pesto.

Hamburguesa de Res con Tocino y Crema de Jalapeño

Ingredientes:

500g de carne molida de res.

8 tiras de tocino crujiente.

2 cucharadas de crema de jalapeño.

4 panes de hamburguesa clásicos.

Instrucciones:

Cocina las porciones y el tocino aparte.

Unta los panes con crema de jalapeño.

Monta con hamburguesa y tocino crujiente.

Hamburguesa Griega de Pollo con Salsa de Yogur y Pepino

Ingredientes:

500g de pollo molido.

1 pepino rallado.

100g de yogur griego.

2 cucharadas de eneldo fresco.

4 panes pita o integrales.

Instrucciones:

Forma las hamburguesas de pollo.

Cocina en parrilla.

Sirve con salsa de yogur, pepino y eneldo dentro del pan.

RECETAS VEGANAS

Hamburguesa Vegana Clásica

Ingredientes:

200g de maíz congelado

400g de guisantes y habas congelados mixtos

15g de cilantro fresco

75g de harina común

1 pizca de comino molido

1 cucharadita de pimienta de cayena

1 cucharada de semillas de sésamo

1 cucharada de semillas de girasol

Acete de oliva

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma 4 hamburguesas y cocina en una sartén con aceite de oliva durante 3-4 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Frijoles Negros y Nueces

Ingredientes:

1 taza de nueces (100g)

1 taza de garbanzos cocidos (164g)

1 cucharada de salsa de soja

2 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharada de mayonesa vegana

1 cucharadita de salsa hoisin

1 cucharadita de mostaza Dijon

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra molida

1/2 cucharadita de pimentón ahumado

1/8 cucharadita de humo líquido

1 taza de cuscús cocido (157g)

1/2 taza de gluten de trigo vital (75g)

Instrucciones:

Procesa las nueces hasta que queden trituradas.

Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.

Forma 4 hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de TVP y Remolacha

Ingredientes:

1 taza de TVP seca
1 taza de caldo de verduras
2 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de condimento de champiñones
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimentón ahumado
1/4 taza de mayonesa vegana
1 cucharada de melaza negra
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de salsa Worcestershire vegana
1/2 cucharadita de humo líquido
2 cucharadas de semillas de lino molidas
1/4 taza de harina de trigo
1/4 - 1/2 taza de pan rallado
1 lata de remolacha en rodajas (para el puré)

Instrucciones:

Rehidrata la TVP en el caldo durante 10 minutos.
Mezcla todos los ingredientes, incluyendo el puré de remolacha.
Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 3-4 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Champiñones Portobello

Ingredientes:

4 champiñones portobello grandes

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre balsámico

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Marina los portobellos en aceite, vinagre, sal y pimienta durante 30 minutos.

Cocina en la parrilla o sartén durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Lentejas y Nueces

Ingredientes:

1 taza de lentejas cocidas

1/2 taza de nueces picadas

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1/4 taza de harina de avena

1 cucharada de salsa de tomate

1 cucharadita de comino molido

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Quinoa y Frijoles Negros

Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida

1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de comino molido

1 cucharada de cilantro fresco picado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Garbanzos y Espinacas

Ingredientes:

1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados

1 taza de espinacas frescas

1/4 taza de harina de garbanzo

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de comino molido

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Procesa todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 3-4 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Seitán

Ingredientes:

1 taza de gluten de trigo vital

1/4 taza de levadura nutricional

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharada de salsa de soja

3/4 taza de caldo de verduras

Instrucciones:

Mezcla los ingredientes secos, luego añade los líquidos y amasa.

Forma hamburguesas y cocina al vapor durante 30 minutos, luego dora en una sartén.

VERADGROUP

Hamburguesa de Coliflor y Avena

Ingredientes:

2 tazas de coliflor rallada

1 taza de avena

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa de tomate

1 cucharadita de comino molido

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Calabaza y Frijoles

Ingredientes:

1 taza de puré de calabaza

1 lata de frijoles blancos, escurridos y enjuagados

1/2 taza de harina de avena

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de salvia seca

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Tofu y Champiñones

Ingredientes:

1 bloque de tofu firme, prensado

1 taza de champiñones picados

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de tomillo seco

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Desmenuza el tofu y mezcla con el resto de ingredientes.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Lentejas Rojas y Zanahoria

Ingredientes:

1 taza de lentejas rojas cocidas

1 zanahoria grande rallada

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de comino molido

1/4 taza de harina de arroz

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Arroz Integral y Frijoles Negros

Ingredientes:

1 taza de arroz integral cocido

1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1/4 taza de cilantro fresco picado

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de chile en polvo

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Berenjena y Garbanzos

Ingredientes:

1 berenjena mediana, asada y pelada

1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados

1/4 taza de perejil fresco picado

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de comino molido

1/4 taza de harina de garbanzo

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Procesa todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Batata y Frijoles Negros

Ingredientes:

1 batata grande, cocida y machacada

1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de pimentón ahumado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Avena y Espinacas

Ingredientes:

1 taza de avena

1 taza de espinacas frescas, picadas

1/4 taza de nueces picadas

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de orégano seco

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Tempeh y Remolacha

Ingredientes:

1 bloque de tempeh, desmenuzado

1 remolacha mediana, rallada

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de comino molido

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Judías Blancas y Hierbas

Ingredientes:

1 lata de judías blancas, escurridas y enjuagadas

1/4 taza de perejil fresco picado

2 cucharadas de albahaca fresca picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de zumo de limón

1/4 taza de harina de avena

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Procesa todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de Calabacín y Garbanzos

Ingredientes:

1 calabacín mediano, rallado

1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados

1/4 taza de cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de comino molido

1/4 taza de harina de garbanzo

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande.

Forma hamburguesas y cocina en una sartén con aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Hamburguesa de soja deshidratada

200 gr soja deshidratada

2 cebollas

6 ajos

1,5 pimiento rojo grande

5 pimientos verdes

5 cucharadas postre de cúrcuma

3 huevos

8 cucharadas soperas pan rallado

AOVE, vinagre y sal

Ponemos la soja en un bol con agua para que se hidrate durante media hora

Mientras tanto, preparamosblas verduras, las picamos y hacemos el sofrito. A mitad, agregamos la sal al gusto, y la cúrcuma.Escurre bien la soja, y agrégala al sofrito, y continuamos sofriendo con la soja incorporada

La retiramos en un bol, dejamos que se enfríe un poco, y le agregamos los huevos batidos y el pan rallado

Moldeados las hamburguesas, mojándonos los dedos en vinagre, o bien con un molde las ponemos a la plancha, a fuego lento, según el tamaño de hamburguesas o hamburguestitas

Dorar al gusto