ENTRADAS

MINI HAMBURGUESAS DE VERDURAS CON PESTO Y CHUTNEY

Valen Mac Quliffe

Ingredientes

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 1/4 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta, a gusto
- 1 bolsa de piña congelada
- 1 cucharadita de jengibre picado en tiritas
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1 bolsa de arvejas verdes congeladas
- 10 hojas de menta
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de aceite de oliva para el pesto
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta, a gusto
- Pan de molde, cantidad necesaria
- Hamburguesas de lentejas, cantidad necesaria
- Semillas de sésamo negro, para decorar

Preparación

- Para el chutney, calienta un poco de aceite de oliva en una olla pequeña. Agrega la cebolla, sal y pimienta y cocina hasta que esté transparente.

- Incorpora la piña, el jengibre, el azúcar y el vinagre. Cocina aproximadamente 30 minutos, evitando revolver demasiado, hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.



- Para el pesto, cuece las arvejas y luego pásalas por agua fría para conservar su color. Escúrrelas.

- Procesa las arvejas con la menta, las nueces, el aceite de oliva, el queso parmesano, sal y pimienta hasta obtener un pesto.

- Corta círculos de pan de molde con un cortador redondo y dóralos en un sartén con un poco de aceite de oliva.

- En el mismo sartén, cocina las hamburguesas de lentejas hasta que estén doradas. Córtalas en círculos algo más pequeños que el pan.

- Arma cada mini hamburguesa poniendo una tostada, pesto, una hamburguesa, un poco más de pesto y chutney de piña.

- Decora con semillas de sésamo negro y sujeta con un palillo para servir.



