



FROM THE KITCHEN OF:
Love and Lemons

PORTOBELLO MUSHROOM BURGER

There's nothing boring about these burgers!

Take your grilling to new levels with juicy, tasty portobello mushrooms.

Ingredients:

- 4 large portobello mushrooms
- Extra-virgin olive oil, for drizzling
- Balsamic vinegar, for drizzling
- Tamari, for drizzling
- Sea salt and freshly ground black pepper

For Serving:

- 4 hamburger buns, warmed or toasted
- Lettuce
- Sliced tomato
- Sliced red onion
- Pickles
- Ketchup, mayo, mustard
- Pesto, guacamole, or Chipotle sauce, optional

Directions:

1. Prepare the mushrooms by removing the stems and cleaning the caps with a damp cloth or paper towel.
2. Place the mushrooms in a rimmed plate and drizzle with olive oil, balsamic vinegar, tamari, salt, and pepper. Use your hands to help coat the mushrooms on both sides.
3. Heat your grill or grill pan over medium heat.
4. Place the mushrooms, gill side up onto the grill pan. Cook 5 to 7 minutes per side, or until mushrooms are tender.
5. Place the mushrooms onto the buns and serve with desired fixings.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Love and Lemons

HAMBURGUESA DE HONGO PORTOBELLO

¡Estas hamburguesas no tienen nada de aburridas!
Lleve su parrilla al siguiente nivel con estos jugosos y sabrosos hongos portobello.

Ingredientes:

- 4 hongos portobello grandes
- Aceite de oliva extra virgen para rociar
- Vinagre balsámico para rociar
- Salsa tamari para rociar
- Sal de mar y pimienta negra recién molida

Para servir:

- 4 panes de hamburguesa calentados o tostados
- Lechuga
- Tomate en rodajas
- Cebolla roja en rodajas
- Pepinillos encurtidos
- Salsa de tomate, mayonesa, mostaza
- Pesto, guacamole o salsa Chipotle (opcional)

Instrucciones:

1. Prepare los hongos retirando los tallos y limpiando los sombreros con un paño o trozo de papel toalla húmedo.
2. Coloque los hongos en un plato tendido y rocíelos con aceite de oliva, vinagre balsámico, salsa tamari, sal y pimienta. Use las manos para cubrir los hongos con el aderezo por ambos lados.
3. Caliente su parrilla o sartén a fuego medio.
4. Coloque los hongos en la parrilla con el lado de las láminas hacia arriba. Cocine de 5 a 7 minutos por lado, o hasta que los hongos estén suaves.
5. Coloque los hongos en los panes y sirva con los ingredientes adicionales que desee.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health