

PECAN BREAKFAST SAUSAGE



8 servings



30 minutes



Ingredients

- 1 cup cooked lentils
- ½ cup pecans
- ¼ cup pecan oil
- ¼ cup honey
- Splash of apple cider vinegar
- 1 tsp dried oregano or 1 tbsp fresh oregano finely chopped
- ½ tsp cayenne pepper
- 1 pinch nutmeg
- 1 pinch cloves
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Add the lentils and pecans to the food processor, and pulse on high until the nuts are chopped but keep some texture.
2. Slowly add the pecan oil, honey, and apple cider.
3. Add the herbs and spices, and pulse on low a couple more times to incorporate. If you are worried about over-processing, you can mix the spices in with a rubber spatula instead.
4. Shape about 2-3 tablespoons of the mixture into 1.5 inch balls and refrigerate for 30 minutes to firm. You should get about 8 patties from this recipe.
5. Heat a little pecan oil in a pan and add the 'sausage' balls. Gently press with a spatula to make patties.
6. Cook the patties on one side until browned and crispy, 3 - 5 minutes, and then flip and cook on the other side. You want to cook these at a fairly low temperature for a longer time to ensure they cook through completely and to help them firm up properly.
7. Once cooked, remove from the pan and enjoy hot.

SALCHICHA DE DESAYUNO DE NUECES



8 porciones



30 minutos



Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de nueces pecanas
- ¼ taza de aceite de nuez pecana
- ¼ taza de miel
- Un chorrito de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de orégano seco o 1 cucharada de orégano fresco finamente picado
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de clavo de olor
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Añade las lentejas y las nueces pecanas al procesador de alimentos y pulsa a alta velocidad hasta que las nueces estén picadas, pero conserven la textura.
2. Incorpora lentamente el aceite de nuez pecana, la miel y la sidra de manzana.
3. Añade las hierbas y las especias y pulsa a baja velocidad un par de veces más para integrar. Si te preocupa procesarlas demasiado, puedes mezclar las especias con una espátula de goma.
4. Forma bolitas de 3,8 cm con 2 o 3 cucharadas de la mezcla y refrigera durante 30 minutos para que se endurezcan. Con esta receta, obtendrás unas 8 hamburguesas.
5. Calienta un poco de aceite de nuez pecana en una sartén y añade las bolitas de salchicha. Presiona suavemente con una espátula para formar las hamburguesas.
6. Cocina las hamburguesas por un lado hasta que estén doradas y crujientes, de 3 a 5 minutos, y luego dales la vuelta y cocínalas por el otro lado. Es recomendable cocinarlas a baja temperatura durante más tiempo para asegurar que se cocinen completamente y que se endurezcan correctamente.
7. Una vez cocidas, retíralas de la sartén y disfrútalas calientes.

SHOPPING LIST

Vegan pecan sausage

Elgin Farmers' Market

☐

Pecans - **Yegua Creek Farms**

☐

Pecan oil - **Yegua Creek Farms**

☐

Honey - **Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium, Rune Exchange** and **Yegua Creek Farms**

☐

You can find fresh and dried herbs at **Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium** and **Simple Promise Farms**

Pantry

☐

Lentils

☐

Apple cider vinegar

☐

Cayenne pepper

☐

Nutmeg

☐

Cloves

☐

Salt and pepper

LISTAS DE LA COMPRA

Salchicha de nueces vegana

Mercado de agricultores de Elgin

☐

Pecanas - **Yegua Creek Farms**

☐

Aceite de pecana - **Yegua Creek Farms**

☐

Miel - **Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium, Rune Exchange y Yegua Creek Farms**

☐

Puede encontrar hierbas frescas y secas en **Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium y Simple Promise Farms**

Pantry

☐

Lentejas

☐

Vinagre de sidra de manzana

☐

Pimienta de cayena

☐

Nuez moscada

☐

Clavo de olor

☐

Sal y pimienta