

HAMBURGUESA DE TOFU Y QUINOA

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
232 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	29 g
Fibra	Sal
7 g	0.9 g

Ingredientes

- 300 g de brócoli
- 120 g de quinoa (en crudo)
- 120 g de pimiento rojo
- 100 g de tofu
- 100 g de cebolla o cebolleta
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de pan rallado
- 10 g de vinagre (para hervir el brocoli)
- Pimienta negra al gusto
- Albahaca
- Ajo en polvo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Hidrata la quinoa 5 minutos y enjuágala varias veces para eliminar la saponina.
- 2** Hierve el brócoli en agua hasta que esté tierno y escurre bien.
- 3** Pica en un bol la cebolla, el pimiento y el tofu; mezcla y machaca.
- 4** Añade la quinoa escurrida y vuelve a mezclar y machacar hasta que quede lo más triturado posible.
- 5** Incorpora sal, albahaca, pimienta, ajo en polvo, el aceite y el pan rallado; mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- 6** Forma las hamburguesas y cocinalas a la plancha hasta que estén doradas.

THERMOMIX

- 1** Coloca un bol sobre la tapa y pesa la quinoa; cúbreala con agua y deja hidratar.
- 2** Pon 500 g de agua en el vaso con el vinagre, coloca el Varoma con el brócoli en ramilletes y cocina. **18 min / Varoma / vel 1**
- 3** Pica la cebolla y el pimiento y reserva en un bol. **6 seg / vel 5**
- 4** Trocea el tofu y añádelo al bol. **4 seg / vel 4**
- 5** Escurre la quinoa con el cestillo y añádela al bol.
- 6** Trocea el brócoli y añádelo al bol. **4 seg / vel 4**
- 7** Vierte en el vaso la mezcla del bol, añade sal, albahaca, pimienta y ajo en polvo, el aceite y el pan rallado, y mezcla hasta homogeneizar. **10 seg / vel 3**
- 8** Forma las hamburguesas y cocinalas a la plancha hasta que estén doradas.

Consejos

- Escurre muy bien el brócoli (y la quinoa) antes de mezclar: cuanto menos agua, más fácil será formar las hamburguesas y que doren mejor. Machaca la mezcla hasta que quede lo más triturada posible: así se compacta mejor y la textura final es más uniforme.
- Si la masa se pega al formar, mójate ligeramente las manos con agua antes de dar forma a las hamburguesas.
- Para un dorado más uniforme, aplasta las piezas con el mismo grosor y cocina a fuego medio para que se tuesten sin quemarse.
- Si quieres prepararlas con antelación, deja la masa reposar en la nevera 20-30 minutos: se asienta y se maneja con más facilidad.