

HAMBURGUESAS DE SOJA

10 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

346 kcal

Grasas

16 g

Fibra

11 g

Proteínas

23 g

Carbohidratos

28 g

Sal

1 g

Ingredientes




- 500 g de soja texturizada
- 300 g de champiñones frescos laminados
- 300 g de copos de avena
- 250 g de agua
- 30 g de sesamo tostado
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de ajo en polvo
- 2 g de comino
- 1 huevo
- Perejil fresco o seco
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Hidrata la soja en agua caliente 20-30 minutos (o según indicación) y escurre muy bien.
- 2** Pica fino el ajo y el perejil. Mezclalo con el comino.
- 3** Saltea los champiñones con el aceite en sartén separados para que se doren.
- 4** Añade la soja escurrida, el sésamo, el ajo, el perejil y la sal; remueve.
- 5** Vierte el agua y cocina a fuego medio 3-4 minutos hasta que la mezcla esté jugosa y ligada; deja templar.
- 6** Incorpora el huevo batido y los copos de avena; mezcla hasta obtener masa moldeable.
- 7** Reposo 5 minutos, forma las hamburguesas y cocina en plancha/sartén por ambos lados hasta dorar o al horno sobre papel vegetal.

THERMOMIX

- 1** Pon el ajo, el perejil y el comino en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 2** Incorpora el aceite y los champiñones y sofríe. **3 min / 100 °C / vel **
- 3** Añade la soja escurrida, el sésamo y la sal y mezcla. **15 seg /  / vel 3**
- 4** Agrega el agua y cocina. **5 min / 100 °C /  / vel 1**
- 5** Deja templar unos minutos en el vaso o pasa a un bol.
- 6** Añade el huevo y los copos de avena y mezcla. **15 seg / vel 3**
- 7** Reposo 5 minutos, forma las hamburguesas y cocina en plancha/sartén o al horno hasta dorar.

Consejos

- Escurre la soja con especial cuidado tras la hidratación: cuanto más seca esté, más fácil será que la masa quede moldeable.
- Dora los champiñones por separado para potenciar el sabor y evitar que suelten demasiada agua en la mezcla.
- Respeta el reposo antes de formar: ayuda a que los copos de avena se hidraten y la hamburguesa mantenga mejor la forma. Si las haces al horno, usa papel vegetal como indica la receta para que no se peguen y se doren de forma uniforme.
- Para un acabado más regular, forma todas del mismo grosor y dora a temperatura media para que se hagan por dentro sin quemarse por fuera.