

Hamburguesa de Soja Txt a la Mediterránea

La soja texturizada o **soja texturizada (txt)** es muy rica en proteínas (100g aportan 50g de proteína). Se puede utilizar como sustituto de la carne. La soja txt no se apelmaza, por lo que tenemos que añadir algún elemento aglutinante para formar hamburguesas o albóndigas, en este caso he utilizado harina de garbanzos (que actúa como el huevo), siendo apto para veganos.

INGREDIENTES:

- 120g Soja txt fina
- 3 Cucharadas harina de garbanzo
- 3 Cucharadas Pan rallado
- 100g Pimiento rojo
- 75 g Cebolla
- 1 Cucharada orégano seco
- 1 Cucharada ajo en polvo
- 1 Cucharada comino molido
- 1-2 Cucharadas salsa de soja (tamari)

3

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner la soja texturizada a remojo 20 minutos en agua fría o 10 minutos en agua caliente.
2. Mientras, picar fino la cebolla y el pimiento.
3. Precalentar el horno a 200°C
4. Ecurrir bien la soja (apretar con las manos para extraer la mayor parte de agua)
5. Agregar a la soja, las especias, salsa de soja, harina de garbanzo y pan rallado, amasar con las manos para que se integren bien todos los ingredientes.
6. Colocar una hoja de papel de hornear sobre la bandeja del horno, formar 6 hamburguesas con la masa, de un centímetro de espesor (yo las he hecho con un aro metálico de 10 cm de diámetro para que me salieran todas iguales), apretándolas bien.
7. Hornear 20 minutos a 200°C
8. Yo las he servido con un pan de hamburguesa integral con espinacas, ensalada de col y zanahoria, pepinillos y mostaza. Constituyendo una comida completa.