

Hamburguesa de Tofu y Setas

Hace tiempo que quería hacer unas hamburguesas de tofu en casa, pero no terminaba de dar con la receta perfecta. Ya porque, no me convencía el sabor o porque se desmoronaban fácilmente ... y eso que he realizado más de 20 intentos. Ésta es, el resultado que más se ha acercado a mis criterios nutricionales y organolépticos.

INGREDIENTES:

- 250g Tofu firme (puede ser ahumado)
- 250g Setas o champiñones
- 5g Setas deshidratadas (Shitake, ceps, trompeta de la muerte, ...)
- 150g Cebolla
- 4 Cucharadas Copos de avena
- 40g Harina de garbanzos
- 1 Cucharada semillas de lino trituradas
- 1 Cucharada "Marmite" o 2 Cucharadas salsa de soja
- 1 Cucharadita Ajo en polvo
- 1 Cucharadita orégano
- ½ Cucharadita tomillo
- 2 Cucharadas Aceite oliva

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Hidratar las setas y escurrir.
2. Pelar la cebolla, picar y rehogar a fuego lento con el aceite.
3. Adicionar las setas y las setas deshidratadas troceadas
4. Añadir las especias, Marmite o salsa de soja y tofu troceado. Triturar.
5. Agregar harina de garbanzos, avena, semillas lino.
6. Divide la masa en 4 porciones y forma las hamburguesas, puedes ayudarte con un aro para que queden todas iguales.
7. Déjalas reposar, destapadas, en la nevera mínimo 15 minutos.
8. Precalienta el horno a 200°C
9. Coloca las hamburguesas sobre papel de hornear engrasado y cocina 20-30 minutos a 200°C (Cuando más las hayas dejado reposar en la nevera más seca estará la capa externa y por tanto menos tiempo necesita de horno).
10. Sirve con ensalada y/o salsa de tomate casera.