

RecetaKA

HAMBURGUESAS DE SOJA

Ingredientes para 6 personas: 200 gramos de soja texturizada / 40 g de harina de trigo / 1 cebolla / 4 cucharadas de pan rallado / 1 cucharada de vinagre de manzana / 3 dientes de ajo / 2 cucharaditas de pimentón dulce / 1 cucharadita de comino / 1 pizca de pimienta negra / 2 cucharadas de perejil picado / 1 chorro de salsa de soja / 500 ml de agua o caldo de verduras / 1 cucharada de aceite de girasol

Ingredientes para el pan (6 unidades): 250 g de Harina de Fuerza / 250 g de Harina de trigo / 5 g de sal / 25 g de levadura fresca / 25 ml de aceite / 225 ml Agua templada / 1 cucharadita de azúcar / 1 huevo / semillas de sésamo.

Ingredientes de acompañamiento (6 unidades): 6 lonchas de queso / 1 tomate a gusto / cebolla / lechugas variadas / mostaza / Ketchup / mahonesa



MOSTAZA



HUEVOS



LACTEOS



SOJA



CONTIENE
GLUTEN

Elaboración:

1. Remojar la soja texturizada en agua o caldo vegetal caliente durante media hora para que se hidrate bien
2. Escurrir bien la soja con las manos para eliminar el exceso de líquido. Reservar la soja texturizada en un bol
3. Picar finamente el ajo y la cebolla. Pochar el ajo junto con la cebolla hasta que la cebolla comience a ponerse transparente.
4. Una vez pochado añadir el sofrito al bol con la soja y remover. Agregar el pan rallado, la harina, el vinagre de manzana y las especias.
5. Remover bien. Para adquirir textura de carne picada, triturar aproximadamente 2 minutos (se puede utilizar instrumentos mecánicos como la batidora)
6. Formar bolitas y dar forma de hamburguesa.
7. Calentar una sartén con aceite y freír las hamburguesas veganas por ambos lados hasta que se doren bien.

Elaboración del pan de hamburguesa

1. Disolver la levadura y dos cucharadas de harina en un poco de agua tibia. En un bol formar un volcán con la harina. Esparcir sobre el volcán la sal y en el centro colocar el aceite y la levadura disuelta con el agua y la harina. Comenzar Amasar. Añadir agua templada según necesidad y amasar unos 15 minutos.
2. Formar una bola y dejar reposar la masa unos 60 minutos. Precalentar el horno a 200º C
3. Formar bolas de pan. Batir un huevo y pincelar las bolas de pan. Añadir las semillas de sésamo. Hornear 15-20 min

Montar la Hamburguesa

1. Colocar el tomate y la cebolla en el pan, a continuación la carne. Encima colocar la loncha de queso. Añadir Ketchup, mostaza y mahonesa a gusto

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños