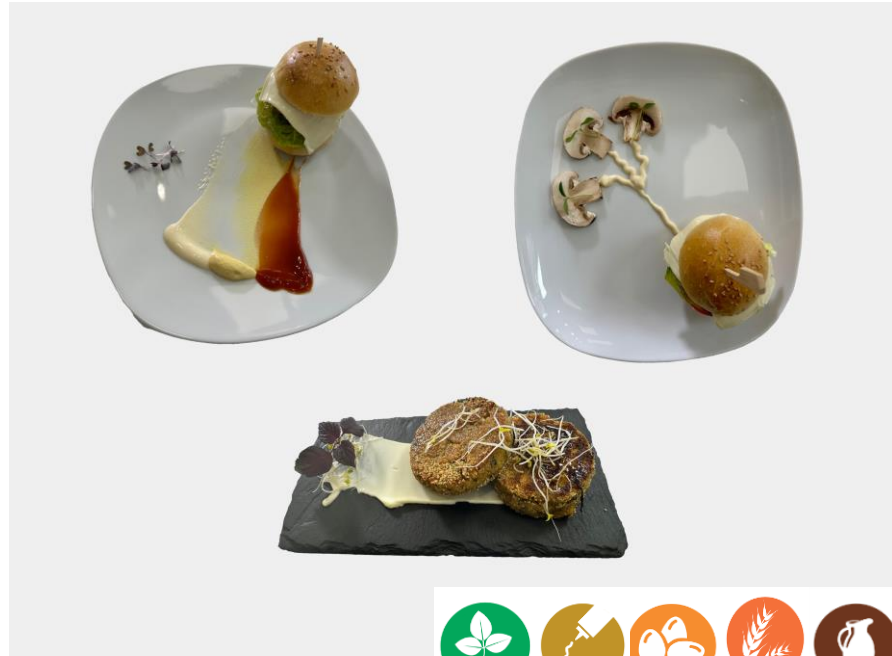


RecetaKA

HAMBURGUESAS DE SOJA TEXTURIZADA

Ingredientes para 8 personas 200 g Soja texturizada / 30 g semillas de chía / 1 huevo / 50 g pan rallado / 1 cdita de mostaza / 175 g queso crema / 1 pimiento verde italiano / 1 cda salsa de soja / 1 diente de ajo / mezcla de especias: pimentón, chile, pimienta negra, comino, orégano, albahaca, cúrcuma, cardamomo, clavo y ½ cdita de jengibre en polvo / perejil fresco / sal / pimienta / 1 limón (ralladura) **Para el emplatado** (sugerencias): mini-panes de hamburguesas / tomate / lechugas / lonchas de queso / salsas. **Rebosado (opcional):** pan rallado / 1 huevo



Elaboración

Preparación de la soja: HIDRATAR

1. Echar en un bol grande la soja y añadir suficiente agua o caldo vegetal para cubrirla. Dejar reposar 10'
2. Una vez hidratada escurrir para eliminar el exceso de agua. Reservar
3. Picar finamente la cebolla y rehogar junto con el ajo hasta que esté tierna. Trituramos y reservamos
4. Cortar el pimiento en trozos medianos y agregarlo al bol de la soja texturizada. (ya hidratada y colada)

Montar las mini hamburguesas:

1. Echar en el bol de la soja: la cebolla triturada, el ajo, las semillas de chía, el pan rallado, el queso crema, el huevo, la mostaza, la soja, 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado, la ralladura del limón y la mezcla de especias. Salpimentar y mezclar perfectamente
2. Triturar finamente con una batidora vertical hasta obtener una masa homogénea
3. Formar pequeñas bolas y aplastarlas ligeramente. Podéis utilizar aros de 5,5 cm de diámetro para realizar una forma perfecta
4. Cocinar por ambos lados las hamburguesas en una sartén o plancha a fuego moderado y con un poquito de aceite de oliva virgen
5. (Opcional): Podemos rebosar antes de cocinar con pan rallado para tener una textura crujiente

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

