

RecetaKA

HAMBURGUESAS VEGETALES

Ingredientes para 4 personas: 4 patatas medianas / 2 zanahorias / 1 pimiento verde / 1 pimiento rojo / 2 cebollas moradas / 1 diente de ajo / 2 ramitas de perejil / Sal / pimienta negra

Ingredientes para 8 panes: 250 gr de harina de fuerza / 7 gr de levadura fresca / 75 gr de leche / 62 gr de agua tibia / 10 gr de azúcar / 1 huevo / 5 gr de sal / 13 ml de aceite de oliva / Semillas de sésamo



Proceso para realizar las hamburguesas

1. Lavar y pelar las patatas. Raspar y lavar las zanahorias. Cortarlo todo en trozos pequeños
2. Cocer las patatas y zanahorias durante 30 min. Aplastar con el tenedor las patatas y zanahorias cocidas hasta realizar un puré. Reservar
3. Lavar y limpiar los pimientos eliminando las semillas. Cortarlos en brunoise y picar 1 cebolla y los dientes de ajo
4. En una sartén sofreír la cebolla y los dientes de ajo. Añadir los pimientos y dejar que se pochen
5. Añadir el sofrito al puré y salpimentar a gusto. Dejar enfriar en la nevera 1 hora. Formar las hamburguesas y dorarlas con poco aceite

Proceso para realizar el pan

1. En un cuenco mezclar la harina, la sal y el azúcar. Realizar un volcán y en el centro poner la levadura. Añadir la leche y remover con una cuchara de madera para que se integre todo. Batir el huevo ligeramente, añadir a la mezcla y seguir mezclando.
2. Agregar el aceite de oliva y comenzar a amasar hasta tener una masa lisa. Engrasarse un poco las manos y formar una bola con la masa. Dejar que repose tapada durante 1 hora aprox. Transcurrida la primera fermentación, colocar la masa sobre la mesa ligeramente enharinada y con las yemas de los dedos sacarle un poco el aire. Trocear la masa en ocho partes iguales y dar forma de panecillo a cada pedazo
3. Colocar los panes en una bandeja de horno forrada con papel. Pincelar con huevo batido y dejar fermentar de nuevo durante unos 40 minutos
4. Precalentar el horno a 180º con calor arriba abajo (sin aire). Pincelar de nuevo con huevo batido con cuidado y espolvorear con sésamo
5. Hornear durante unos 15 minutos o hasta que los panes de hamburguesa adquieran un ligero tono dorado



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