

# Mini hamburguesas de quinoa y soja texturizada

COOKING  
LOVERS TRIA



## Consejo del chef

Puedes acompañar las mini hamburguesas con lechuga, tomate, etc, o si lo prefieres puedes acompañarlas con unas rodajitas de berenjena a la plancha, queso de cabra y unos brotes tiernos. Haz la combinación que más te guste.

## Raciones para 4

100gr  
Soja texturizada  
75gr  
Quinoa  
1  
Huevo  
50gr  
Pan rallado  
1/2  
Cebolla  
1  
Cucharadita de mostaza  
1  
Cucharada de salsa de soja  
1  
Diente de ajo  
Perejil  
Sal y pimienta

- 1 Colocamos la quinoa en un escurridor y la enjuagamos bajo el chorro de agua fría, frotándola con los dedos hasta que el agua salga limpia y sin espuma.
- 2 Ponemos una cucharadita de aceite en una cazuela y cuando este caliente añadimos la quinoa y la tostamos durante un minuto o dos. Esto le dará un ligero sabor a frutos secos.
- 3 Añadimos agua, doble cantidad de agua que de quinoa, y lo dejamos cocer a fuego suave durante unos 15 minutos.
- 4 Mientras preparamos la cebolla, que picaremos en cuadraditos (brunoise) y ponemos en una sartén con un chorrito de aceite a fuego bajo para que se vaya pochando. Una vez que esté tierna la apartamos del fuego y reservamos.

5 Pasamos a hidratar la soja. La ponemos en un bol y le añadimos agua suficiente para cubrirla. Dejamos reposar unos 10 minutos hasta que veamos que está hidratada, y escurrimos para eliminar el exceso de agua. Reservamos.

6 Cuando tengamos cocida la quinoa, la mezclamos en un bol con la soja y la cebolla pochada, y le añadimos el huevo, el pan rallado, la mostaza, el diente de ajo machacado o picadito fino, la salsa de soja, el perejil, la pimienta y sal si fuese necesaria.

7 Mezclamos bien todos los ingredientes y cuando tengamos una masa compacta, le damos forma de hamburguesa.

8 A continuación podemos rebozar las hamburguesas en pan rallado o pasarlas por la plancha tal cual.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/mini-hamburguesas-de-quinoa-y-soja-texturizada/>

**COOKING**  
**LOVERS** 