Mini hamburguesas de quinoa y soja texturizada



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/