

Burguers de soja texturizada y germen de trigo

Ingredientes

- 100 gr de soja texturizada
- 80 gr de germen de trigo
- 40 gr de pan rallado
- 40 gr de harina de trigo integral
- 30 gr de aceite
- 75 gr de pimiento rojo
- 180 gr de cebolla de figueres
- 1 diente de ajo pelado
- Las hojas de tres ramitas de perejil picadas
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 chorro de salsa de soja
- Especias al gusto (ej...especias para chimichurri y pimentón dulce)
- Aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Primero mezclamos la soja texturizada con las especias en un bol un poco grande.
2. Ponemos en el vaso el caldo de verduras y calentamos 7 min/varoma/vel 1, cuando rompa a hervir le añadimos el chorro de salsa de soja.
3. Vertemos el líquido en el bol sobre la soja y dejamos que lo absorva.
4. Sin limpiar el vaso añadimos, el aceite, las verduras (ajo,cebolla y pimiento) y trituramos 5 seg al 5.
5. Sofreímos 7 min/varoma/vel 1, añadimos la soja texturizada, salpimentamos y mezclamos 10 seg, vel 3. Añadimos el germen de trigo y mezclamos otra vez, añadimos la harina y volvemos a repetir la operación. Finalmente ponemos el perejil picado y el pan rallado, mezclamos unos segundos más y formamos las hamburguesas. Ya solo nos queda rebozarlas con más pan rallado. Podemos freirlas en la sartén con un poco de aceite de oliva.

Tiempo: 3 minutos

Raciones: 8

Receta adaptada para thermomix de la pagina www.comoservegano.com
Por Gemma Ruiz Salvatella



thermomix