

Burguers de soja texturizada y germen de trigo con cebolla y champiñones

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 champiñones
- 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 chorrito de salsa de soja
- Especias al gusto (especias para chimichurri y pimentón dulce)
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Mezcle la soja texturizada con las especias en un bol un poco grande.
2. Ponga en el vaso el caldo de verduras y caliente 7 minutos, varoma, velocidad 1, cuando rompa a hervir añada la salsa de soja.
3. Vierta el líquido en el bol sobre la soja y deje que lo absorba.
4. Sin limpiar el vaso añada, el aceite, las verduras (ajo, cebolla y champiñones) y triture durante 5 segundos a velocidad 5.
5. Sofría 10 minutos, varoma, velocidad 1. Añada la soja texturizada, salpimente y mezcle 10 segundos, velocidad 3. Añada el germen de trigo y mezcle otra vez, añada la harina y repita la operación. Finalmente ponga el perejil picado y el pan rallado, mezcle unos segundos más y forme las hamburguesas. Ya solo quedará rebozarlas con pan rallado y freírlas en la sartén con un poco de aceite de oliva.

Tiempo: 20 minutos

Raciones: 8

Observaciones: Receta adaptada de www.comoservegano.com.