




Hamburguesas Vegetales

20 RECETAS PARA CHUPARSE LOS DEDOS



¿Así que te gustan las hamburguesas, eh?
¡Pues estás en el lugar adecuado!

Todas las hamburguesas que estás a punto de descubrir, además de deliciosas, aportan gran cantidad de saludables proteínas vegetales. Cada vez más expertos en salud recomiendan que basemos nuestra alimentación en este tipo de proteínas, ¡y aquí tienes dónde elegir!

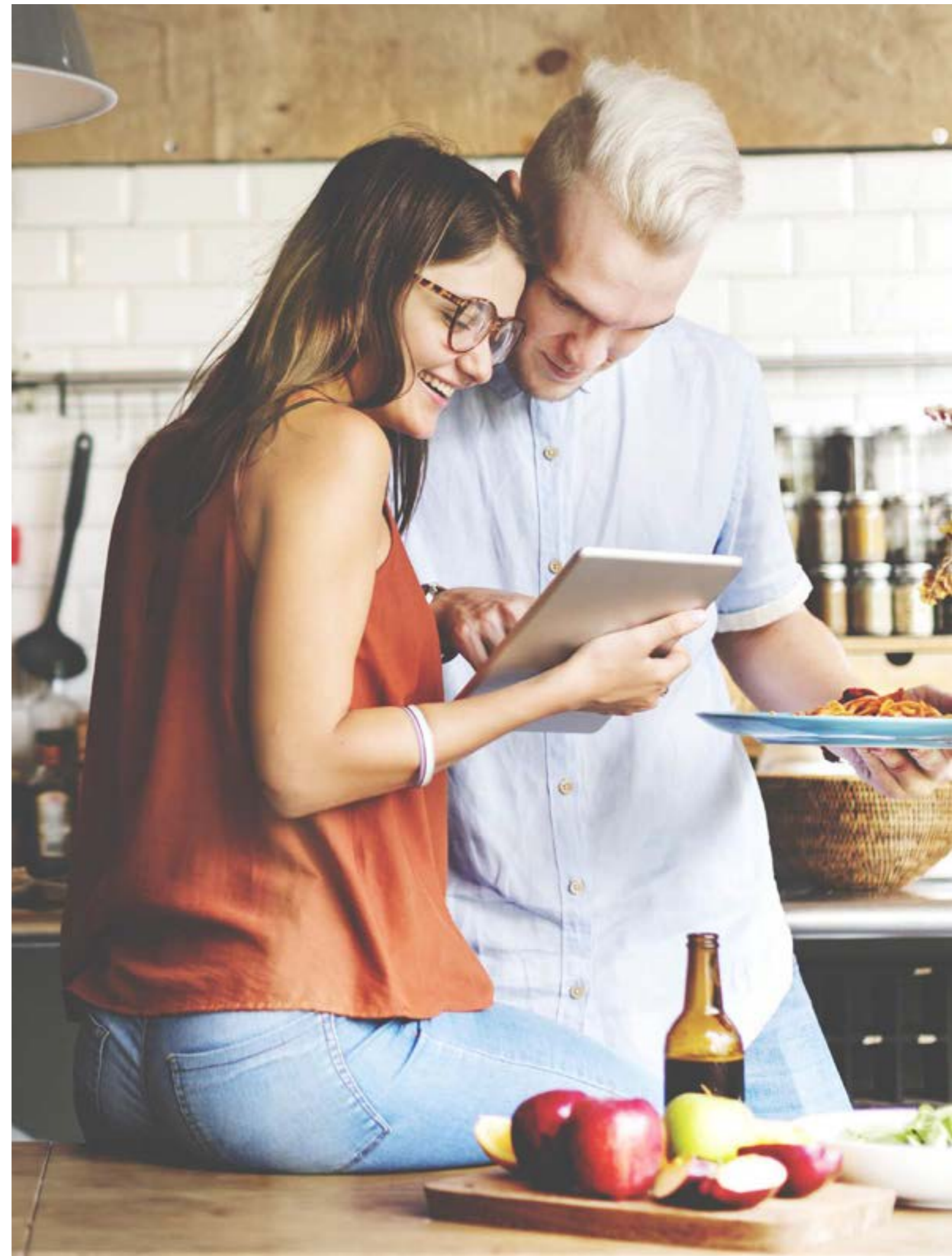
Esperamos que este eBook te anime a seguir descubriendo las ventajas de la cocina veggie. Una cocina que, al demandar muchos menos recursos naturales, resulta sostenible con el medioambiente, además de ideal para ayudar a los animales. ¡Por eso cada día cuenta con más fans en todo el mundo!

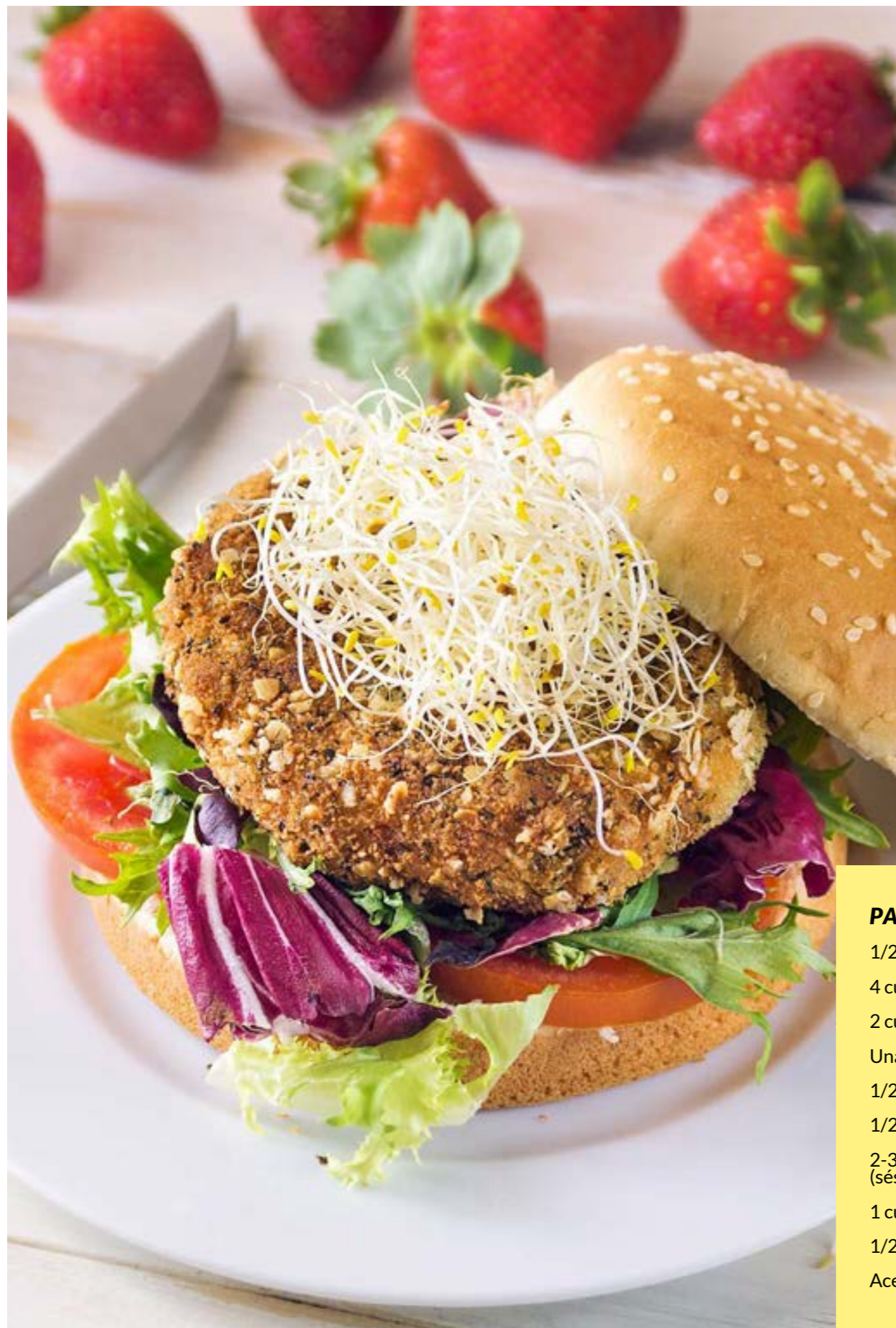
Todas las recetas y fotografías en este eBook son obra de la chef Virginia García, una experta en cocina veggie capaz de conquistar los paladares más exigentes. Visita [Creativevegan.net](https://www.creativevegan.net) para descubrir cientos de recetas más.

Y ahora... ¡disfruta de tus hamburguesas!

Consejos Previos

- 1** Se pueden hacer a mano o con un **molde para hamburguesas**
—
- 2** Se pueden congelar antes de hacerlas, de hecho mejora la textura de muchas de ellas. Envuelve cada hamburguesa en film transparente y congéla. Guárdalas una vez congeladas en bolsas de congelación para evitar quemaduras por frío.
—
- 3** Muchas de las masas adquieren mejores sabores si las dejamos reposar al menos 30 minutos en la nevera antes de formar las hamburguesas.
—
- 4** Si tu masa queda muy blanda puedes añadir más ingredientes que retengan humedad, como harina, pan rallado, avena, etc.
—
- 5** La clave para que las hamburguesas con gluten queden firmes es mezclar y amasar muy bien la masa, de esa forma se desarrolla el gluten y proporciona una textura más carnosa.
—
- 6** **Respetar los tamaños indicados** en las recetas. Algunas masas, si las haces muy gruesas, pueden quedar sin hacer por el centro; otras, si las haces muy finas, pueden deshacerse.
—
- 7** Se pueden **cambiar ingredientes al gusto**. Por ejemplo las legumbres: garbanzos por lentejas, por judías o por otra legumbre que te guste. También se pueden cambiar y variar especias y condimentos.
—
- 8** Las hamburguesas con masas más blandas mejoran si las congelamos primero. Para calentarlas después **no es necesario descongelar**, se ponen directamente en la sartén.
—
- 9** **Se pueden servir con todo tipo de ingredientes**, en pan o en plato, por ejemplo ensaladas, encurtidos, noodles de calabacín, salsas variadas, cebolla caramelizada, verduras a la plancha, etc.





Avena Tender Crisp

INGREDIENTES:

2 ajetes tiernos
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de perejil
1/4 de cucharadita de tomillo
Una pizca de nuez moscada
Una pizca de pimienta negra molida
1,5 tazas de avena en copos
2 tazas de agua
1 cucharada de humo líquido
1/2 pastilla de caldo de verduras

PARA EL EMPANADO:

1/2 taza de harina de trigo integral
4 cucharadas de harina de garbanzos
2 cucharadas de vinagre
Una pizca de sal
1/2 taza de pan rallado
1/2 taza de avena en copos
2-3 cucharadas de semillas variadas (sésamo, lino, chía, etc)
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de perejil
Aceite de oliva o de girasol para freír

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Lava y pica los ajetes bien finos.

Calienta en una cacerola antiadherente el aceite a fuego medio y añade los ajetes.

Cuando estén empezando a dorarse añade el perejil, tomillo, nuez moscada y pimienta y mézclalo.

Añade el agua, avena, humo líquido y caldo de verduras y ponlo a fuego fuerte, removiendo suavemente. Cuando empiece a hervir bájalo a fuego medio-bajo y deja que reduzca un par de minutos.

Remueve sin parar hasta que se forme una masa muy espesa y difícil de remover.

Apártalo del fuego y deja que se enfríe.

Para empanar pon en un plato o recipiente hondo la harina de trigo, en otro la harina de garbanzos con vinagre y sal y añade agua mezclando bien hasta que se haga un líquido homogéneo.

En un tercer recipiente mezcla el pan rallado con la avena, semillas, ajo y perejil.

Haz las hamburguesas grandes o gruesas y pásalas primero por la harina, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado y ve dejándolas en un plato o bandeja.

Calienta en una sartén aceite para cubrir las hamburguesas hasta la mitad, a fuego medio-alto.

Pon las que quepan y hazlas 2-3 minutos por cada lado, lo justo para que se doren, y sácalas a un plato con papel de cocina absorbente.

Barbacoa

6-8
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Pica fina la cebolla y póchala con el aceite a fuego medio hasta que esté tierna. Añade entonces el ajo bien picado, comino, tomillo y pimienta negra y mézclalo bien. Deja que se dore un par de minutos.

Vierte el vino y mézclalo. Añade la salsa de tomate y salsa de soja y mézclalo.

En un vasito mezcla el almidón de maíz con unas 4 cucharadas de agua. Agrégalo a la sartén.

Deja que se cueza todo junto, removiendo ocasionalmente, hasta que quede meloso.

Retíralo del fuego y deja que se enfríe (o al menos que se temple).

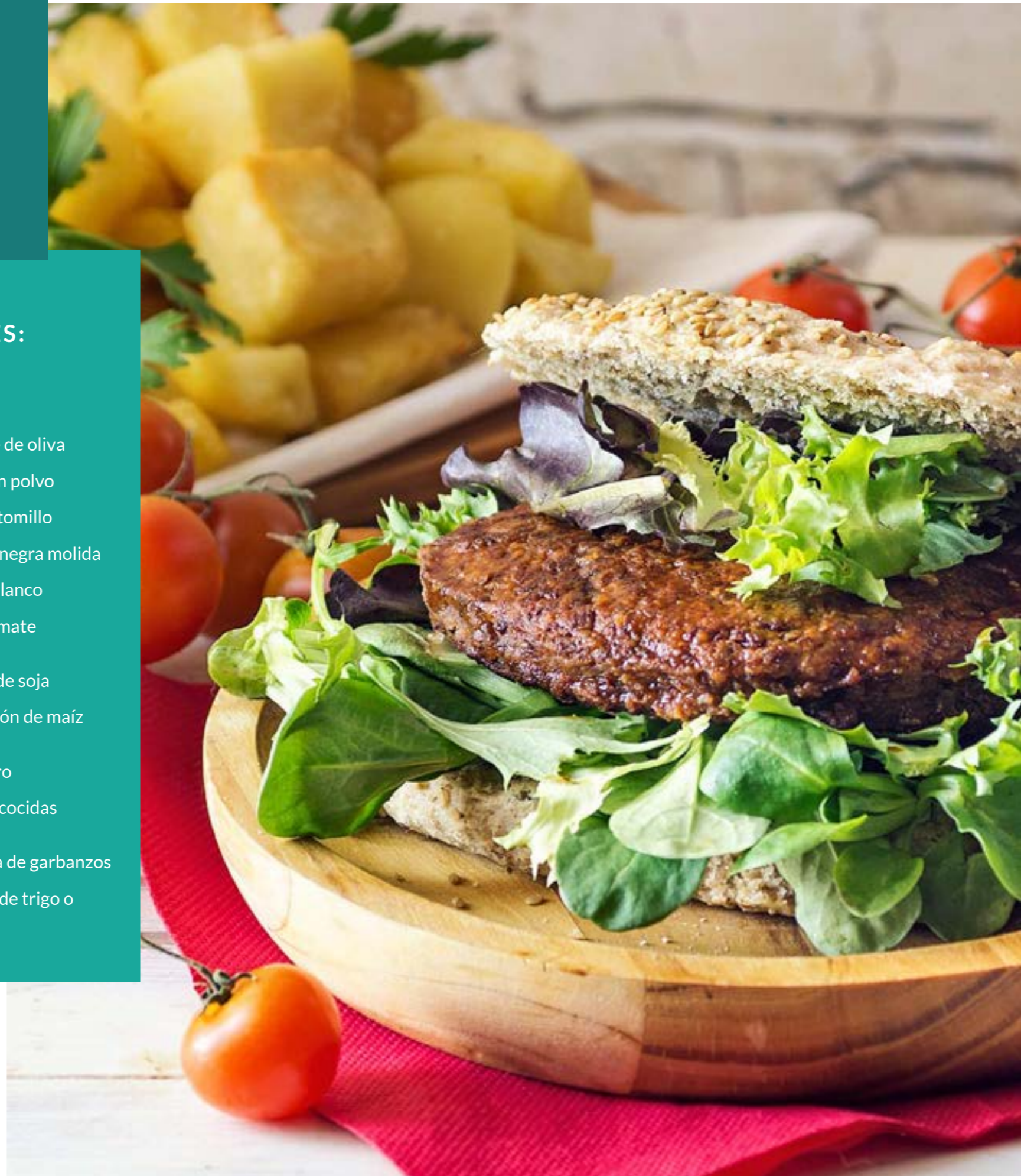
Deshaz el tofu con las manos en un bol y machácalo con las alubias rojas. Agrega la mezcla de la sartén, la harina de garbanzos y la de trigo o el almidón y mézclalo muy bien hasta lograr una masa consistente.

Forma las hamburguesas medianas y gruesas y hazlas a la sartén a fuego medio 6-7 minutos por cada lado.

Para hacerlas al horno precaliéntalo a 180°C y ponlas en una bandeja con papel para hornear. Hornéalas 15 minutos, dales la vuelta y déjalas 10 minutos más.

INGREDIENTES:

- 1/2 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de comino en polvo
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- Una pizca de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1/2 taza de salsa de tomate o tomate frito
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de almidón de maíz (maicena)
- 250 g de tofu extra duro
- 1 taza de alubias rojas cocidas y escurridas
- 2 cucharadas de harina de garbanzos
- 1 cucharada de harina de trigo o almidón de maíz



Big & Tasty calabacín

6-8

raciones

30

minutos

PREPARACIÓN

Ralla el calabacín con un rallador de agujeros grandes, mézclalo con la sal y déjalo reposar 30 minutos. Escúrrelo muy bien.

Mezcla con el calabacín el resto de ingredientes hasta formar una masa consistente y deja que repose 5 minutos.

Forma las hamburguesas gruesas o grandes y pásalas por la harina, procurando cubrirlas bien pero quitando la harina sobrante.

Hazlas a la sartén a fuego medio con un par de cucharadas de aceite de oliva, tapadas, 6-7 minutos por cada lado, hasta que se noten firmes.

Para hacerlas al horno no las pases por la harina, mójate las manos con aceite de oliva para formarlas y déjalas en una bandeja para horno con papel para hornear.

Hazlas 15 minutos a 200°C y dales la vuelta para que se hagan por el otro lado 10 minutos más.

INGREDIENTES:

1 calabacín grande (aprox. 500 g)

1/4 de cucharadita de sal

1/2 taza de soja texturizada fina

1/2 taza de avena en copos

1 taza de harina de trigo integral

1 cucharada de concentrado de tomate

1 cucharadita de perejil

1/4 de cucharadita de orégano

una pizca de comino en polvo

una pizca de pimienta negra

4 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de vinagre de módena

harina de trigo o de maíz para enharinar



Black Label Judías Negras

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de semillas de lino o de chía
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 4 champiñones medianos
- 1 Taza de judías negras cocidas y escurridas
- 1 taza de avena en copos
- 3 cucharadas de pipas de calabaza peladas y tostadas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimentón de la vera (ahumado)
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de perejil
- 2 cucharadas de levadura de cerveza desamargada

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Pon las semillas de lino o chía en un vasito con unos 100 ml de agua templada y déjalo reposar.

Pica fina la cebolla. Dórala ligeramente en una sartén con 1 cucharada de aceite, a fuego medio.

Lava los champiñones y pícalos. Añádelos a la sartén, salteando de vez en cuando para mezclar.

Apártalo del fuego.

En un bol machaca las judías negras y añade las semillas remojadas.

Agrega la cebolla y champiñones y el resto de ingredientes y mézclalo muy bien hasta obtener una masa homogénea.

Forma las hamburguesas a mano o con un molde, de tamaño mediano pero no muy gruesas.

Hazlas a la plancha con un poquito de aceite de oliva, a fuego medio, 3-4 minutos por cada lado, tapadas.

California de Judías Pintas

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Deja en remojo las semillas de lino con 100 ml de agua caliente.

Pica la cebolla y ponla en la sartén con el aceite a fuego medio.

Ralla las zanahorias y añádelas a la sartén.

Pica el diente de ajo y agrégalo, mezclándolo todo.

Añade las semillas de sésamo, vino blanco, pimentón, hierbas y sal y mézclalo bien.

Vierte por encima el sirope de agave y el comino, mézclalo bien, deja que se dore un par de minutos y retíralo del fuego. Deja que se enfríe.

En un bol machaca las judías con un tenedor. Añade el lino y su líquido y el resto de ingredientes y mézclalo muy bien hasta obtener una masa consistente.

Forma hamburguesas medianas a mano o con un molde. Hazlas a la plancha con poco aceite 4-5 minutos por cada lado, hasta que se doren.

En el horno: precaliéntalo a 190°C, coloca las hamburguesas en una bandeja con papel para hornear. Hazlas 10 minutos por cada lado.

INGREDIENTES:

1 cucharadita de semillas de lino

1/2 cebolla

1 cucharada de aceite de oliva

2 zanahorias

1 diente de ajo

1 cucharadita de semillas de sésamo

50 ml de vino blanco

1/4 de cucharadita de pimentón de la vera (ahumado)

1/2 cucharadita de hierbas provenzales

Una pizca de sal

1 cucharadita de sirope de agave o de arce (o melaza)

Una pizca de comino en polvo

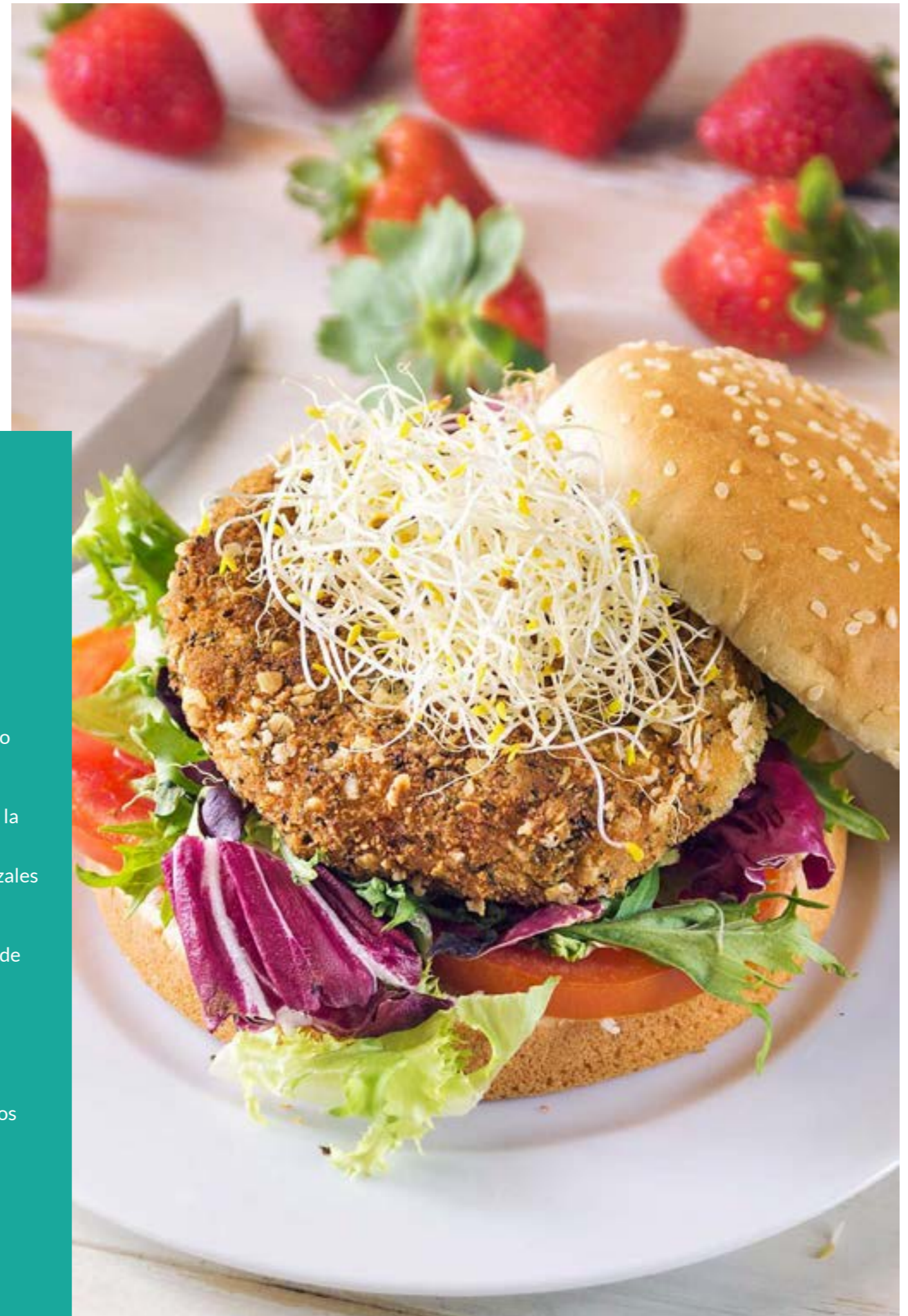
1,5 tazas de judías pintas o rojas cocidas y escurridas

3 cucharadas de harina de garbanzos

2 cucharadas de zumo de limón

1/4 de aguacate maduro

Un puñado de nueces peladas y machacadas





Chorizo Burger

INGREDIENTES:

- 300 g de seitán
- 2 cucharadas de cebolla frita
- 1 taza de alubias rojas cocidas y escurridas
- 3 cucharadas de avena en copos
- 1 cucharada de humo líquido
- 1,5 cucharaditas de pimentón de la vera (ahumado)
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de perejil
- Una pizca de pimienta negra

8-10
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Pica fino el seitán y ponlo en un bol. Añade las alubias y cebolla frita y machácalo todo con un tenedor.

Agrega el resto de ingredientes y mézclalo muy bien hasta obtener una masa consistente.

Forma las hamburguesas de tamaño mediano, un poquito gruesas, y hazlas a la sartén, con poco aceite, tapadas, a fuego medio, 5-6 minutos por cada lado.

Clásica de Soja Texturizada

8-10
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un bol y déjalo reposar 15 minutos.

Forma las hamburguesas a mano o con un molde, de tamaño mediano y no demasiado gruesas.

Hazlas a la sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva, unos 4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.

INGREDIENTES:

- 1,5 tazas de soja texturizada
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/2 taza de leche de soja (sin azucarar y sin sabores)
- 1,5 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de perejil
- 1/2 cucharadita de orégano
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Una pizca de comino en polvo
- 2 cucharadas de humo líquido
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva



Curry Champiñones

INGREDIENTES:

- 6 champiñones medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolleta mediana
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de cominos (semilla entera)
- 1/2 cucharadita de curry
- 1/2 taza de tomate triturado
- 4 cucharadas de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de zumo de limón o vinagre
- 1 patata cocida mediana
- 1/2 taza de harina de trigo integral

8-10
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Lava los champiñones y córtalos en trocitos.

Calienta en una sartén el aceite y pon los champiñones a fuego medio.

Pica la cebolleta y añádela. Cuando esté tierna añade los ajos, guisantes, sal, cominos y curry y deja que se dore todo junto, removiendo ocasionalmente, 3-4 minutos.

Añade la harina de garbanzos y el limón y mézclalo bien. Agrega el tomate triturado y remuévelo. Apártalo del fuego cuando esté todo cremoso y deja que se enfríe.

Machaca en un bol la patata y añade el resto de ingredientes. Mézclalo y machácalo muy bien hasta hacer una masa consistente. Si es necesario puedes añadir un poco más de harina.

Para hacerlas al horno forma 8-10 hamburguesas medianas, ponlas en una bandeja para horno con papel para hornear, mójalas con un poquito de aceite de oliva y hazlas 15 minutos por cada lado a 180°C.

A la sartén hazlas a la plancha, con poquito aceite, a fuego medio, 5-9 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y fragantes.

Deli Calabaza

INGREDIENTES:

- 1/2 calabaza pequeña (calabaza butternut)
- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)
- 1/2 taza de gluten de trigo

6-8
raciones

40
minutos

PREPARACIÓN

Haz la calabaza al vapor hasta que esté tierna (unos 12 minutos).

Pélala, quita las semillas y pon la carne de la calabaza en un bol con los garbanzos. Aplástalo todo con un tenedor hasta que no queden trozos grandes.

Agrega el resto de ingredientes y mézclalo muy bien durante unos minutos.

Aplasta la masa, tápala y déjala en la nevera al menos 30 minutos.

Haz las hamburguesas de tamaño mediano, un poquito gruesas, y hazlas a la plancha, con 1 cucharada de aceite de oliva, 6-8 minutos por cada lado a fuego medio-bajo, hasta que estén doradas y firmes.

Sírvelas calientes.



Falafel Garbanzo

8-10
raciones

15
minutos

PREPARACIÓN

Pon los garbanzos en un bol grande, cúbrelos con al menos 3 tazas de agua y déjalos reposar de un día para otro (8-12 horas está bien).

Escurre muy bien los garbanzos. Ponlos en la batidora o en un bol para batir.

Corta la cebolla en 2-3 trozos y añádela a los garbanzos.

Pela los ajos, córtalos por la mitad, desecha el nervio y échalos al bol.

Agrega el resto de ingredientes excepto el aceite de oliva y bátelo muy bien hasta que no quede ningún garbanzo entero. Se hará una pasta consistente.

Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio.

Forma las hamburguesas con bastante masa para que salgan gruesas.

Hazlas 6-8 minutos por cada lado, hasta que estén hechas y doradas, y sácalas.

Para hacerlas al horno: 25 minutos a 190°C, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Pincélaslas con aceite de oliva antes de meterlas.

INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos secos (crudos)
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- Un manojo de perejil fresco (un puñado)
- Un manojo de cilantro fresco (un puñado)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de humo líquido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado (pimentón de la Vera)
- 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre
- 1/4 de cucharadita de cominos
- Aceite de oliva



Hot Chili Frijoles

INGREDIENTES:

- 1 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 guindilla roja pequeña o 1 chili rojo
- 1 cucharadita de sriracha o tabasco (opcional)
- 1/4 de pimiento rojo (normal)
- 1 tomate maduro
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de agua
- 1 taza de avena en copos

6-8
raciones

40
minutos

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Pon los frijoles y remuévelos bien.

Corta la guindilla a lo largo y desecha el tallo verde y las semillas. Pícalo fino y añádelo a la sartén.

Saltea juntos los frijoles con el chili.

Pica fino el pimiento rojo y corta en daditos pequeños el tomate. Añádelos a la sartén y remuévelo todo. Agrega la sriracha o tabasco (es opcional), la sal, orégano y ajo y remuévelo de vez en cuando hasta que reduzca un poco.

Añade el agua y la avena y remuévelo rápidamente hasta que se forme una masa muy espesa.

Retíralo del fuego y deja que se enfríe.

Forma las hamburguesas de tamaño mediano y hazlas a la plancha a fuego medio con una pizca de aceite, unos 4 minutos por cada lado hasta que se doren.



King Arroz

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Pon en un vaso las semillas de lino o chía y aprox. 100 ml de agua caliente. Remuévelo y déjalo 10 minutos.

Mezcla y aplasta en un bol el arroz y las lentejas. Añade las semillas con su líquido junto con el resto de ingredientes y mézclalo bien.

Deja que repose al menos 10 minutos en la nevera.

Forma las hamburguesas, preferiblemente grandes o gruesas, y hazlas a la plancha, con poco aceite, 5-6 minutos por cada lado, tapadas, a fuego medio.

Para hacerlas al horno precaliéntalo a 180°C, pon las hamburguesas en una bandeja con papel para hornear y mójalas un poquito con aceite de oliva.

Hornéalas 15 minutos, dales la vuelta y cocínalas otros 10 minutos más.

INGREDIENTES:

1,5 tazas de arroz integral cocido
(y escurrido)

1 taza de lentejas cocidas y escurridas

1,5 cucharadas de semillas de lino
o chía

1/2 cucharadita de perejil

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de hierbas
provenzales

1/4 de cucharadita de sal

1 cucharada de concentrado de tomate

1 cucharada de almidón de tapioca





Quinoa Parrilla

INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa cocida (y escurrida)
- 1 taza de gluten de trigo en polvo
- 1/2 taza de pan rallado
- 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)
- 2 cucharadas de humo líquido
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de caldo de verduras en polvo
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1 cucharada de ketchup
- 3/4 de taza de agua

6-8
raciones

10
minutos

PREPARACIÓN

Mezcla en un bol todos los ingredientes y añade poco a poco el agua, mezclando bien.

Mezcla la masa a mano unos minutos, hasta que tenga buena consistencia y se puedan formar hamburguesas sin que se rompa.

Haz las hamburguesas grandes pero finas y hazlas en la sartén con poco aceite, tapadas, a fuego medio, 7-8 minutos por cada lado.

Para hacerlas al horno ponlas en una bandeja para horno con papel de hornear y hazlas a 180°C 15 minutos por cada lado.

Salisbury Steak

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Ralla la coliflor con un rallador de agujeros grandes y ponla en un bol.

Pica o ralla la cebolla y agrégala. Pica o machaca los dientes de ajo y ponlos en el bol.

Ralla el calabacín, sécalo con papel de cocina y agrégalo al bol.

Pica fino el pimiento rojo y añádelo también. Mézclalo todo.

Ralla la zanahoria y añádela. Machaca las nueces para que no haya trozos grandes y agrégalas. Mezcla muy bien todas las verduras e incorpora la soja texturizada y una pizca de sal.

Añade el resto de ingredientes (puedes pasar la kale por la picadora para hacerla más fina) y mézclalo muy bien durante unos minutos.

Tápalo y déjalo reposar al menos 30 minutos en la nevera.

Pon en un plato hondo o una bandeja la harina, almidón y bicarbonato y mézclalo bien.

Coge porciones grandes de masa, dales forma, pásalas por la harina y hazlas a la sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio 3-5 minutos por cada lado, hasta que se doren y estén firmes.

INGREDIENTES:

- 1/4 de coliflor pequeña
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo normal
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de nueces peladas
- 1 taza de soja texturizada fina
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mostaza
- 1/4 de cucharadita de hierbas provenzales
- 1/4 de cucharadita de pimentón dulce
- 1 taza de kale picada
- 1/2 taza de avena

PARA REBOZAR:

- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato



Seitán Pastrami

4
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

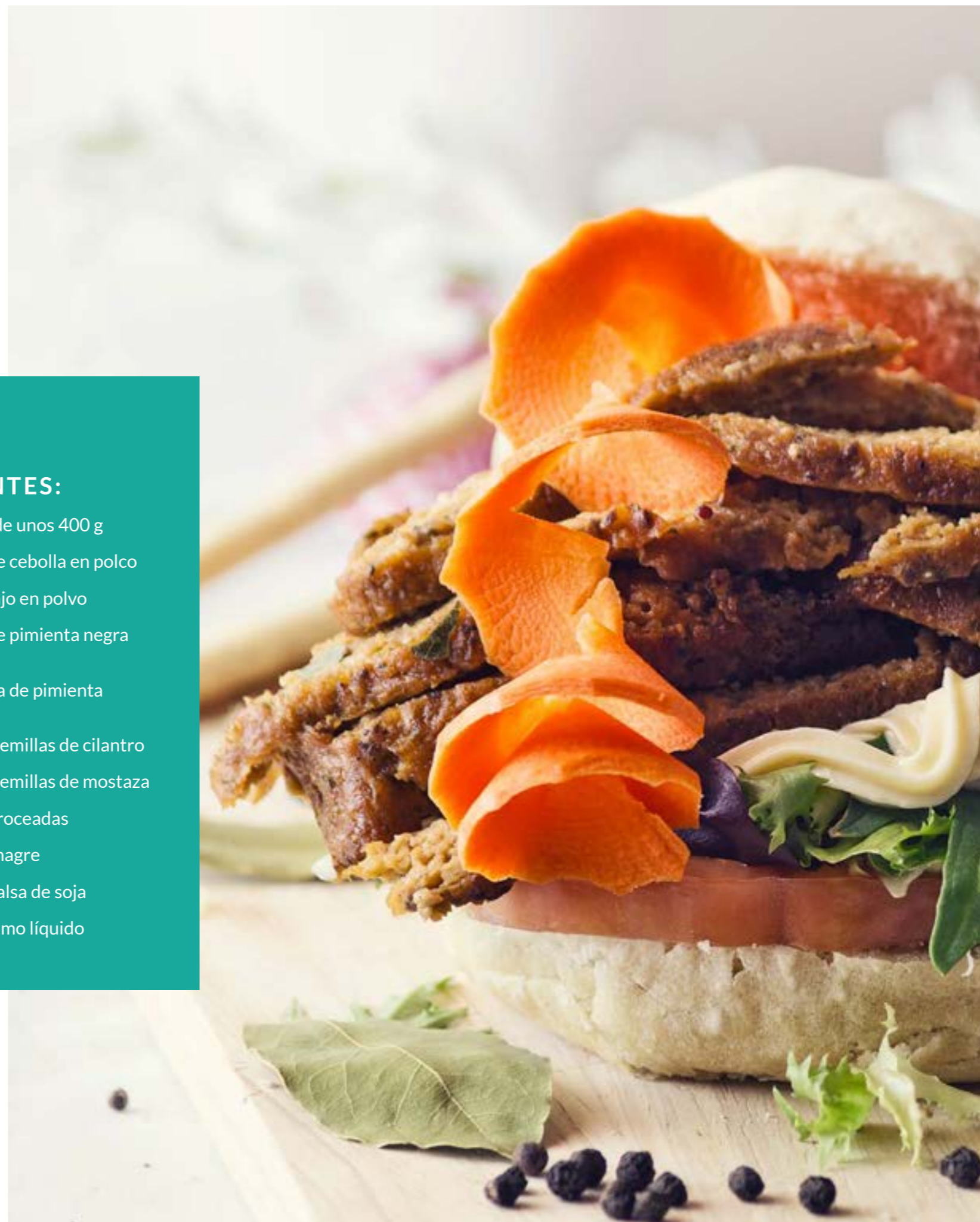
Pon el seitán en un táper o un recipiente que sea poco más grande que el bloque. Añade el resto de ingredientes y agua suficiente para cubrirlo. Ciérralo y déjalo en la nevera al menos 4 horas.

Saca el seitán y hazlo entero a la sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio hasta que se dore al menos por dos lados. No le quites las especias que se le hayan quedado pegadas.

Corta el seitán caliente en lonchitas finas (ayúdate con un tenedor para no tocarlo) y repártelo en las hamburguesas.

INGREDIENTES:

- 1 trozo de seitán de unos 400 g
- 1/2 cucharadita de cebolla en polco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 3 hojas de laurel troceadas
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de humo líquido



Suprema de Lentejas

INGREDIENTES:

- 1/2 cebolleta mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de nueces peladas
- 1 diente de ajo picado
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 1 cucharada de vinagre de módena
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de nata de soja o de arroz para cocinar
- 2 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de avena en copos

6-8
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Pica fina la cebolleta y póchala con el aceite a fuego medio hasta que esté tierna.

Machaca o pica un poco las nueces y agrégalas a la sartén junto con el ajo, una pizca de sal, pimienta, orégano y perejil. Deja que se dore un par de minutos.

Sube un poco el fuego y añade las lentejas, salteando de vez en cuando para que se dore todo junto, durante 2-3 minutos.

Agrega entonces el vinagre de módena y la salsa de soja y mézclalo muy bien.

Apártalo del fuego y deja que se temple o se enfríe del todo.

Pon la mezcla en un bol y machácalo con un tenedor.

Añade la nata de soja, pan rallado y avena y mézclalo muy bien, aplastándolo con el tenedor.

Forma las hamburguesas, de tamaño mediano, y congélalas o hazlas en el momento.

Para hacerlas al horno precaliéntalo a 190°C con calor arriba y abajo. Coloca las hamburguesas en una placa para horno con papel para hornear, separadas, y hazlas 12-15 minutos por cada lado.

Para hacerlas a la sartén pon una pizca de aceite y distribúyelo por el fondo de toda la sartén. Hazlas a fuego medio 5 minutos por cada lado.

Tejana de Judías Blancas

INGREDIENTES:

- 1 cebolleta mediana
- 1/4 de puerro mediano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 2 pimientos del piquillo asados
- 1 cucharadita de melaza o azúcar moreno
- 3 cucharadas de ketchup o salsa de tomate
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 taza de alubias blancas cocidas y escurridas
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1/2 taza de avena en copos
- 2 cucharadas de humo líquido
- 1 cucharadita de pimentón dulce

6-8
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Pica finas la cebolleta y el puerro.

Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio y pochala la cebolleta y el puerro. Cuando estén blanditos añade el tomillo y perejil.

Pica los pimientos de piquillo y agrégalos.

Vierte en el centro de la sartén la melaza o azúcar, el ketchup y la salsa de soja y remuévelo para mezclarlo.

Deja que reduzca unos minutos, hasta que esté meloso y apártalo del fuego.

En un bol grande machaca las alubias con un tenedor. Añade el sofrito, pan rallado, avena, humo líquido y pimentón y mézclalo muy bien hasta formar una masa consistente.

Forma las hamburguesas de tamaño mediano con las manos o con un molde y congélaslas o hazlas en el momento a la plancha, con poquito aceite, a fuego medio, 3 minutos por cada lado o hasta que se doren por fuera.

Sácalas y sírvelas.

Teriyaki Burger

6-8
raciones

30
minutos

PREPARACIÓN

Si usas tofu duro normal escúrrelo y prénsalo poniéndole peso encima para que suelte agua (déjalo aprox. 1 hora)

Desmenuza el tofu con las manos en un bol. Añade el resto de ingredientes y mézclalo muy bien durante unos minutos, hasta que se forme una masa que no se rompa fácilmente.

Forma las hamburguesas gruesas y hazlas a la plancha, a fuego medio, con 1 cucharada de aceite de oliva, 4-5 minutos por cada lado o hasta que se hayan dorado.

Puedes ponerle por encima un poco de salsa teriyaki: mezcla 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada de sake, 1 cucharada de mirin, 1/4 de cucharada de azúcar moreno, una pizca de ajo en polvo y una pizca de jengibre rallado. Mézclalo bien y pon una pequeña cantidad por encima de las hamburguesas al servir las.

INGREDIENTES:

- 400 g de tofu extra firme
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de azúcar moreno
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de almidón de maíz (maicena)





Tofu Deluxe

INGREDIENTES:

400g de tofu extra duro

1 cucharada de semillas de lino o chía

4 espárragos verdes

1/4 de cebolla roja

3 cucharadas de salsa de soja

Una pizca de sal

1/4 de cucharadita de perejil

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de orégano

Una pizca de nuez moscada molida

3/4 de taza de almidón de maíz (maicena)

6-8
raciones

20
minutos

PREPARACIÓN

Pon las semillas en un vasito con unos 100 ml de agua caliente y déjalo reposar 15 minutos.

Si tu tofu es extra firme y apenas tiene agua solo tienes que desmenuzarlo en un bol. Si es tofu duro normal sácalo del paquete, envuélvelo con papel de cocina y ponle peso (por ejemplo un plato con un paquete de garbanzos encima) unos 15 minutos para eliminar agua.

Pica muy finos los espárragos y la cebolla y añádelos al bol junto con la salsa de soja, sal y especias. Mézclalo todo a mano.

Añade el almidón de maíz y sigue mezclando a mano hasta tener una masa consistente. Si es necesario puedes añadir un poco más de almidón.

Forma las hamburguesas a mano procurando compactarlas bien o con un molde, de tamaño mediano o grande, un poquito gruesas, y hazlas a la plancha con un par de cucharadas de aceite de oliva 4-5 minutos por cada lado, a fuego medio.



Top Burguer

INGREDIENTES:

- 1 boniato (batata) grande (unos 500 g)
- 1/2 taza de quinoa cocida (y escurrida)
- 1/2 taza de judías negras cocidas (y escurridas)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva

6-8
raciones

40
minutos

PREPARACIÓN

Lava muy bien el boniato, córtalo en 3 o 4 trozos y cuécelo al vapor a fuego medio-alto unos 20 minutos (hasta que esté tierno).

Pela el boniato y pon la carne en un bol. Añade la quinoa y las judías y aplástalo todo junto. No pasa nada si quedan judías enteras.

Añade el resto de ingredientes excepto la salsa de soja y el aceite de oliva y mézclalo muy bien. Deja que se enfríe.

Forma 6-8 hamburguesas y hazlas a la plancha unos 4 minutos por cada lado a fuego medio. Cuando estén hechas vierte por encima una pizca de salsa de soja y dales la vuelta, dejando que se doren 1 minuto más. Sácalas y sírvelas.

Al horno serán 25 minutos a 180°C, dándoles la vuelta cuando lleven 15 minutos. Añade la salsa de soja por encima de las hamburguesas en los últimos 5 minutos de horneado.



GRACIAS, MAJOS