



Receta: Hamburguesas de Tofu

Os presento una receta que es muy rica,fácil y nutritiva.Espero que os guste.

Ingredientes:

- 100 grs. de seitán
- 1 bote de tofu
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 3 champiñones
- curiosos
- 50 grs. de arroz integral
- unas nueces, pipas de girasol
- 120 grs. de harina de trigo
- aceite de oliva
- un poco de tomillo
- sal



Preparación:

- 1- Lavamos y pelamos las verduras para cortarlas de la siguiente manera, la cebolla se pica muy muy fina, la zanahoria la rallamos un poquito gruesa, para que se note algo y los champiñones los troceamos pequeños, y reservamos.
- 2- El arroz integral lo cocemos previamente en agua salada.
- 3- Picamos el seitán también en pequeño.
- 4- En un bol que tengamos echamos el tofu y lo aplastamos hasta quedar bastante desmenuzado, a continuación añadimos las verduras reservadas, el seitán, el arroz cocido, la sal, el tomillo, las nueces y las pipas de girasol. Se mezcla muy bien y vamos añadiendo la harina hasta formar una masa donde se vea todo bien unido.
- 5- La masa la dividimos en bolas y las aplastamos dándoles la forma de hamburguesa. Estas las freímos en el aceite muy bien caliente.

Son deliciosas acompañadas de una buena ensalada, o para hacer bocadillos, al igual que para llevar a un picnic.