

Hamburguesas veganas de soja

Receta de hamburguesas veganas hechas con soja texturizada, fáciles y sabrosas. Es una sencilla receta vegetariana, también válida para albóndigas, que nos aporta otra alternativa culinaria libre de productos de origen animal.

Ingredientes

100 gr. (un vaso y medio aprox.) de soja texturizada fina

4 cucharadas de harina

1/4 cebolla

1/4 de pimiento rojo

1 diente de ajo

Un chorrito de salsa de soja (opcional)

1 cucharada de comino en polvo

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

En un recipiente amplio, que nos permita luego amasar, ponemos a remojar la soja texturizada junto con un vaso de agua caliente.

Mientras se hidrata la soja texturizada picamos finamente el diente de ajo, el trozo de pimiento y el de cebolla. Es importante picarlos bien finitos, para que se adapten bien a la masa a la hora de formar las hamburguesas.

Cuando la soja texturizada se ha hidratado, eliminamos el exceso de agua apretando bien con las manos. Añadimos después en el mismo recipiente las 4 cucharadas de harina, un chorrito de salsa de soja, una cucharada de comino en polvo, el ajo, la cebolla y el pimiento que hemos picado antes. Salpimentamos al gusto y amasamos todo junto.

La proporción de harina y soja dependerá de la humedad que haya quedado en la soja texturizada. Por ello, pondremos más o menos harina hasta conseguir la

textura deseada en la masa. Una vez conseguida una masa suficientemente dúctil, formamos las hamburguesas con las manos.

Freiremos nuestras hamburguesas veganas en una sartén con suficiente cantidad de aceite de oliva como para cubrir las hasta la mitad. Tendremos buen cuidado de evitar que se quemen y una vez tostado un lado, daremos la vuelta a cada hamburguesa. Al sacarlas de la sartén las dejamos en papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Comentarios a la receta

Estos ingredientes dan para unas 6 hamburguesas más o menos. También podemos hacer albóndigas veganas siguiendo el mismo procedimiento y servir las con la salsa preferida.

Los ingredientes son orientativos, siempre puedes sustituir el pimiento o la cebolla por otros que prefieras, champiñones, frutos secos, calabacín, etc.

Una buena idea, ya que es una receta frita, es acompañarla con una gran ensalada.