

Hamburguesas con Proteína Vegetal

INGREDIENTES

1/2 tz. de TVP (Proteína vegetal texturizada)
1/2 tz. de agua muy caliente
1/2 tz. de harina integral
1/4 tz. de salvado de avena
2 cdas. de levadura nutricional
2 cdas. de semillas de linaza molidas
1/2 cdita. de semillas de hinojo
1/2 cdita. de hojuelas de chile (opcional)
1 cdita. de ajo en polvo
1/2 cdita. de salvia seca
1/2 cdita. de pimentón ahumado
1/4 cdita. de pimienta negra recién molida
1/4 tz. de agua
3 cdas. de salsa de soya baja en sodio
1 cdita. de jarabe de maple o agave
1/2 cdita. de melaza negra
1 a 2 cdas. de aceite vegetal (opcional)

ELABORACION

1 Primero, coloca la proteína vegetal texturizada en un tazón mediano. Agrega el agua muy caliente y mezcla. Deja reposar de 7 a 10 minutos para que se hidrate.

Luego agrega la harina integral, el salvado de avena, la levadura nutricional, las semillas de linaza molidas, las semillas de hinojo, las hojuelas de chile (si las usas), el ajo en polvo, la salvia seca, el pimentón ahumado y la pimienta negra recién molida. Mezcla bien para combinar.

Después añade el agua, la salsa de soya baja en sodio, el jarabe de arce o agave y la melaza negra. Mezcla hasta integrar. Deja reposar la mezcla durante unos 15 minutos para que los ingredientes absorban el líquido y los sabores.

2 Usando las manos, forma la mezcla en hamburguesas de aproximadamente 1/2 in (1,25 cm) de grosor y 2 in (5 cm) de ancho.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

La TVP es una proteína vegetal a base de soya que se usa a menudo como sustituto de la carne molida. Puedes comprar TVP en supermercados grandes, tiendas de alimentos saludables o en línea.



Hamburguesas con Proteína Vegetal

ELABORACION (continúa)

Esta receta rinde aproximadamente ocho hamburguesas de 1 1/2 oz cada una.

3 Calienta un sartén grande de acero inoxidable o hierro fundido a fuego medio a medio-alto. Cuando esté caliente, agrega el aceite vegetal si decides usarlo y luego coloca las hamburguesas.

Cocina el primer lado hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos. Voltea las hamburguesas, reduce el fuego a bajo y cocina el segundo lado hasta que estén bien calientes, crujientes y doradas por fuera.

Alternativa: coloca las hamburguesas en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino y hornea a 350°F (177°C) hasta que estén bien calientes y doradas.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

La levadura nutricional es un condimento en hojuelas, sabroso y con un ligero sabor a queso. Puedes encontrarla en la mayoría de los supermercados, normalmente en repostería o alimentos saludables.