

# Hamburguesas de avena y tofu



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** ElRincónvegeta



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**Descripción:**

**Ingredientes para 2 personas :**

- 250gr. de tofu
- 1/2 taza de copos de avena
- Un buen trozo de calabaza
- 50gr. de setas variadas
- 2 tomates
- Perejil fresco
- Salsa de soja, aceite de oliva y pimienta negra.
- Pan rallado
- 1 huevo eco

**Preparación:**

## Paso 1

En un bol desmigamos el bloque de tofu con las manos. En la taza, incorporamos la mitad de avena y le añadimos agua, lo mezclamos y dejamos unos segundos que la avena se hidrate un poco, después la colamos y la añadimos al bol con el tofu. Troceamos las setas, el tomate, la calabaza y el perejil. Lo añadimos también al bol y lo aliñamos con salsa de soja, aceite de oliva y pimienta negra. Metemos las manos y lo mezclamos todo bien, estrujando para que los sabores se mezclen. Le añadimos el huevo y el pan rallado (a ojo, hasta que veamos una masa manejable y compacta), lo volvemos a mezclar y ya finalmente le damos la forma que queramos. Yo he hecho forma de hamburguesas. Cuando ya las tengamos listas, las pasamos por pan rallado de nuevo y las freímos en abundante aceite caliente. Cuando estén doradas, las sacamos y las servimos con un aguacate y una mezcla de ensalada.