Hamburguesa de soja

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Pedro Galán Be **Recetizador:** Paloma RK



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 300 gr de soja
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
- pan rallado
- pimienta negra molida
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Paso 1

Cuece la soja en agua salada hasta que esté tierna, entonces tritúrala y mezcla con la cebolla, el ajo y el perejil picado, los huevos batidos, una pizca de pimienta y sal al gusto, ve añadiendo pan rallado hasta conseguir la consistencia adecuada para formar las hamburguesas. Se hacen igual que podrías hacer unas hamburguesas de carne, después basta con pasarlas por la sartén con un poco de aceite y acompañarlas con un poco de ensalada, en este caso las acompañamos de tomate cherry, rúcula y cebolla tierna aderezada con especias y una vinagreta ligera.