Hamburguesas de avena y tofu

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

Creador: ElRincónvegeta **Recetizador:** Isabel Lorenzo



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.