



HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES CON TOFU Y MOZZARELLA

Facilísimas hamburguesas vegetarianas, perfectas como segundo plato o acompañadas de una ensalada.

 3 porciones

INGREDIENTES

- 225 gramos de legumbres secas a elegir/ 630 gramos cocidas (aprox.)
- 1 bloque de tofu (200 gramos aprox.)
- 1 bola de mozzarella fresca (125 gramos aprox.) / 1 bola de mozzarella vegana
- 1-2 cucharadas soperas rasas de harina de avena
- AOVE para cocinar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prensar el tofu para retirarle el exceso de agua; desmenuzarlo y marinarlo al gusto.
- 2º Triturar o picar el resto de ingredientes (salvo la avena) al tamaño deseado. Condimentar al gusto y mezclar bien.
- 3º Si la consistencia de la mezcla es demasiado húmeda y se deshace al manipularla, añadir la harina de avena y mezclar bien.
- 4º Formar las hamburguesas del tamaño deseado y dejarlas reposar un par de horas en la nevera. También pueden congelarse y reservarse para otro día.
- 5º Cocinarlas a la plancha a fuego medio-alto unos cinco minutos por cada lado o hasta que se doren. También pueden cocinarse en el horno a 200°C [calor arriba y abajo + ventilador si lo hay], o en freidora de aire hasta que se doren; en ambos casos pintar o pulverizar con AOVE.
- 6º Se le pueden añadir verduras picadas, frutos secos, semillas, etc. Como sugerencia, no triturar del todo los ingredientes para que no quede una textura pastosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (201 g)	% DDR
ENERGÍA	245 kcal	493 kcal	25 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	68 %
H. CARBONO	19 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	11 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	16 g	63 %
SODIO	8 mg	16 mg	1 %