

Hamburgueses de pastanaga i patata

Posted on July 07,2011 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 3-4 persones)

- soia texturitzada (proteïna de soia)
- 1 patata
- 1/2 ceba
- 3-4 pastanagues
- pa ratllat

Temps de preparació:

- 1:15 h

Preparació:

1. Posar aigua a bullir per cobrir la soia texturitzada.
2. Deixar reposar la soia dins de l'aigua bullida durant 30 min.
3. Pelar la patata i bullir durant 10 min. Mentres, tallar la ceba i la pastanaga a daus petits.
4. Triturar la ceba i la pastanaga fins a obtenir una massa homogènia. Afegir la patata bullida a la massa i barrejar-ho tot bé (*aixafant amb una forquilla, per exemple*).
5. Un cop passada la mitja hora, escórrer la soia, ben escorreguda (*amb un drap net, prémer la soia contra l'escorredor per acabar de treure tota l'aigua*).
6. Sofregir la soia juntament amb la massa de patata, ceba i pastanaga en una paella amb oli. Salpebrar al gust.
7. Quan estigui tot sofregit, afegir un got d'aigua. Un cop no quedi aigua, reservar en un plat i acabar d'aixafar la massa amb una forquilla.
8. Embolicar la massa amb paper film i deixar a la nevera mínim 2 h (*és recomanable deixar la massa tota la nit per a obtenir millors resultats*).
9. Treure la massa de la nevera i barrejar amb el pa ratllat.
10. Fer la forma, o bé amb les mans, o bé amb una "hamburguesera".
11. Passar per una paella amb només una gota d'oli, ja que ja està tot cuit i només s'ha d'escalfar.

Posted in:Cuina Americana,Plats Principals,Receptes | Tagged:Ceba,Pa Ratllat,Pastanaga,Patata,Proteïna De Soia,Soia Texturitzada | With 5 comments