

Hambúrguer vegano

Equipe FooFit · 30/06/2021



Tempo de Preparo

35 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

8

Description

Ingredientes

- 100 g de proteína texturizada de soja média
- 50 g de aveia em flocos
- 20 ml de sopa de shoyu light
- 10 ml de azeite
- 60 g de farinha de trigo integral
- 60 g de farinha de rosca
- 20 g de cheiro verde picado
- 10 g de hortelã desidratada (ou natural)
- 100 g de cebola ralada
- 50 g de cebolas picadas em micro brunoise
- 10 g de alho amassados
- sal
- pimenta-do-reino

Preparo

1. Em uma vasilha hidrate a proteína de soja em 2 xícaras de água coloque o shoyu e deixe descansar 15 minutos.
2. Em uma vasilha maior suficientemente grande para caber todos os ingredientes coloque a aveia 1/2 xícara de água e o azeite mexa e deixe descansar por 15 minutos também.
3. Enquanto descansam pique rale e amasse os demais ingredientes.
4. Escorra a proteína de soja esprema e coloque na vasilha maior misturando com a aveia.
5. Faça o mesmo com o cheiro verde a cebola e o alho.
6. Acrescente a farinha de trigo e a farinha de rosca misture e tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Em seguida deixe a massa descansar por 15 minutos.
8. Após esse tempo faça bolinhas e achate-as no formato de hambúrguer.
9. Para evitar que despedacem enquanto fritam deixe descansar por 20 minutos no freezer.
10. Frite-os em uma frigideira com teflon com um fio de óleo ou asse-os em uma assadeira untada por 20 minutos em fogo médio.