

PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa de tofu con salsa de cacahuete

4 raciones 613 kcal

Ingredientes

SALSA DE CACAHUETE

- **4 cucharadas** de crema de cacahuete
- **8 cucharadas** de yogur griego
- Zumo de 1 lima

PATTIES

- **380 gramos** de tofu ahumado
- **1** cebolla pequeña picada muy fina
- **1 diente** de ajo picado
- **1 cucharadita** de pimentón
- **1 cucharadita** de comino
- **1 cucharada** de salsa de soja
- **2 cucharadas** de pasta de tomate
- **5 cucharadas** de harina de avena
- **4** panes de hamburguesa
- Aceite

GUARNICIÓN DE PEPINO Y CEBOLLA

- **3** pepinos mins
- **¼** de cebolla roja
- **2 cucharadas** de vinagre de arroz
- **1 cucharada** de salsa de pescado
- **1 cucharadita** de miel
- Salsa picante al gusto

Elaboración

SALSA DE CACAHUETE

1. Preparamos la salsa poniendo en un tarro todos los ingredientes y agitamos.

GUARNICIÓN DE PEPINO Y CEBOLLA

2. Cortamos el pepino y la cebolla muy finos con una mandolina.
3. Añadimos las salsas y mezclamos.

PATTIES

4. Desmenuzamos el tofu ahumado.
5. Añadimos la cebolla picada, el ajo, el pimentón y el comino, la pasta de tomate, la salsa de soja y la harina de avena.
6. Mezclamos todo hasta tener una masa homogénea, dividimos la masa en 4 partes y les damos forma de bola.
7. Cogemos las bolas y, con ayuda de un molde, les damos forma redonda.
8. Aceitamos los patties y los hacemos a la plancha por ambas caras hasta que queden dorados.

MONTAJE

9. Ponemos una capa de salsa sobre el pan, la guarnición de pepino y cebolla, el patty de tofu, más salsa y tapamos con el pan.

RECOMENDACIONES

Puedes congelar los patties en el punto en que ya tienen forma redonda.

POR RACIÓN	33 g Proteínas	25 g Grasas	67 g Hidratos	8 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier