The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa de hamburguesa casolà

30min · 4 racions · 310 kcal

Ingredients

- **160ml** d'aigua
- **20g** de llevat fresc
- **2 cullerades** de sucre
- **480g** de farina
- **75g** de margarina
- **120ml** de llet vegetal
- Sal

PREPARAR LA BURGER

- Maionesa vegana (jo he fet servir una casolana de tòfona)
- Enciam
- Tomàquet
- Hamburguesa vegana de Pranna
- Formatge vegà de Violife

Elaboració

1. Per preparar la massa, afegir en un bol l'aigua a temperatura ambient, amb el llevat fresc (a trossets petits) i el sucre. Barrejar bé i deixar a part durant uns 10 min
2. En un altre bol afegir la farina, la sal, la margarina, la llet vegetal i finalment la barreja anterior amb el llevat fresc
3. Anar integrant tots els ingredients fins que quedi una massa
4. Transferir la massa sobre una superfície neta i amassar una mica fins que quedi ben homogènia
5. Col·locar en un bol net amb una mica d'oli (pels laterals perquè no s'enganxi la massa), tapar i deixar créixer com a mínim 1 h
6. Amassar de nou uns 10 min i tallar la massa en unes 6-8 parts iguals
7. Donar forma de bola i deixar créixer de nou sobre una safata de forn durant uns 30 min
8. Coure al forn a 180 °C durant 25-30 min
9. Deixar refredar i servir

RECOMANACIONS

Es poden tallar per la meitat i congelar per mantenir els pans sobrants tant de temps com es vulgui.

PER RACIÓ — **7 g** Proteïnes · **8,5 g** Greixos · **36 g** Hidrats · **2 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork