

Será por recetas



Hamburguesas de frutos secos

Recetas de verduras

4 Personas

45 Minutos

Media

Enviada el 20/03/2012

Ingredientes

- 450 g de frutos secos variados (almendras, nueces, etc.)
- 2 cebollas
- 2 tallos de apio
- 100 g de mantequilla
- 2 cucharadas de hierbas variada
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- 2 vasos de agua
- 2 cucharadas de extracto vegetal en polvo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de extracto de levadura
- 225 g de pan tierno integral rallado
- aceite, sal y pimienta negra recién molida

Elaboración

Primero freír las cebollas troceadas y el apio cortado a taquitos menudos en la mantequilla durante 10 minutos. Añadir las hierbas, removiendo durante un minuto. Agregar la harina y cocer durante 1 o 2 minutos más.

Verter el agua y agitar hasta que se espese. Añadir el extracto vegetal de la levadura, los frutos secos rallados, el pan rallado, la sal y la pimienta.

Dejar enfriar la mezcla para dar forma luego a las 12 hamburguesas de un grosor de 1 cm, rebozándolas con el pan rallado. Cocinar en una sartén aceitada o sobre la barbacoa.



Autor receta de Hamburguesas de frutos secos

Tiramisú

Valoración 3/5

56 Recetas publicadas

Miembro desde 20/03/2012