

Hamburguesa de cigrons i tofu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 2n plat proteic

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració:
30 minuts (amb el llegum ja cuit)

Funció de la recepta: aliment energètic i font de proteïnes d'origen vegetal

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,20 €

VALOR NUTRICIONAL

Per hamburguesa:

| | |
|-----------|-------|
| Proteïnes | 9,16 |
| Hidrats | 23,05 |
| Greixos | 3,87 |
| Energia | 165,5 |

INGREDIENTS

- 50 g. tofu
- 125 g. cigrons cuits
- ½ patata
- ½ ceba
- ½ all
- Ciantre o julivert
- Comí
- Suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Posa la patata a bullir en una olla.
2. Mentrestant, salteja la ceba i l'all en una paella a foc lent. Afegeix-hi el comí i el ciantre.
3. Quan la verdura estigui ben feta, aboca-hi el suc de llimona i cuina-ho durant 5 minuts més.
4. Tritura els cigrons, el tofu i la patata bullida en un bol fins a formar-ne un puré.
5. Afegeix-hi la verdura cuinada i barreja-ho bé fins que quedi ben uniforme.
6. Deixa reposar la massa a la nevera durant uns 30 minuts.
7. Divideix la massa en varies boles i dona'ls-hi forma d'hamburguesa.
8. Cuina les hamburgueses a la paella.

PROPIETATS

Tofu: producte derivat de la soja que ens aporta una gran quantitat de proteïnes d'alt valor biològic. És també una font vegetal de calci i ferro, molt interessant per a dones veganes o vegetarianes en edat menopàusica.

Cigrons: aquest llegum ens aporta hidrats de carboni, fibra dietètica (bona per a la salut cardíaca i digestiva), proteïnes i greixos; però a més, ofereixen una composició rica en vitamines i minerals.

