

OM burguesa

por Alizahú

OMBURGUESA es la versión perfecta de la experiencia de comerse una hamburguesa que se siente hamburguesa en su expresión mas sensorial pero con carne de semillas.

Lo que hace a este ya tradicional hit mundial junto con la Pizza, ser únicos pero muy versátiles, es la sabrosura y la experiencia de como se come.

Otro aspecto fundamental del éxito de una Hamburguesa es el toque sabrosón de las salsas Kétchup, mostaza, mayonesas, y los ingredientes frescos y ácidos como los pepinillos, tomate fresco, hojas de lechuga, cebolla, quesos...

Por tiempo he observado este fenómeno de la hamburguesa y yo misma he disfrutado de comer una buena hamburguesa de carne de pasto con todos los ingredientes de primerísima calidad. Pikles hechos en casa y con todos los ingredientes básicos top.

Lechugas, tomates, cebollas, pepinos, Kétchup hecho con tus propios tomates secados al sol.

Mostaza con tus semillas añadiendo un toque de hierbas frescas. Un queso cheddar preparado por ti, con las semillas remojadas, limpias, despiertas y aliñado con especias frescas.



La OMBurguesa

consigue todos los requisitos
en la experiencia de ser una
excelente Hamburguesa.

INGREDIENTES

100gm proteína de semillas de girasol

100gm semillas de girasol germinadas por dos días

2 cucharadas aceite de coco

2 cucharadas manteca de coco

1 cebolla rallada escurrida sin agua

1 cucharadita de pimienta negra

Pizca de sal

Un buen manojo de Perejil

ELABORACIÓN

Remojar la proteína de girasol en agua caliente

Una vez hidratada, escurrir bien con las manos.

Rehidratar masajeando con la mantequilla de coco, sal, pimienta y aceite.

Picar el perejil súper fino y mezclar todo bien

Haz una bola del tamaño de la palma de tu mano y aplana con las dos manos.

Cuando la tengas aplanala manteniendo un grosor de dos cm, remodela la forma y metela en el refrigerador por 30m

COCINADO

Calienta una sartén

Coloca la OMBURGUESA por 4 minutos sin moverla y da la vuelta por otros 4 minutos.

Lista!!

No vas a creer lo que se parece a la textura de una Hamburguesa de carne buena, pero con la honestidad que le da el perejil, situándola muy claramente en el mundo vegano con la experiencia tradicional



Salsas

Elabora una mayonesa de piñones

Elabora un Kétchup con tomates secos, nueces de Brasil, un poquito de ajo sin corazón, sal, pimienta, y unas pasas.

Bàtelo bien hasta conseguir la consistencia y sabor. Quizá tengas que añadir un poco de agua.

Salsa de mostaza

Puedes usar la tradicional mostaza Dijon, o verde mezclada con un poco de mayonesa de piñones.

Otra opción es añadir un poco de Wasabi a tu mayonesa para darle esta tonalidad de sabor y unas hojas de espinacas para hacerla verde intenso. Batirla hasta dejarlo cremoso.

Aderezos frescos y panes

Usa tus pickles, tu chucrut, o la salsa que tu quieras para hacerla personal.

Tomates, pepinos, lechuga, cebolla, rábanos, o lo que quieras.

El pan aquí lo dejo en tus manos.

Lo puedes comer también sin pan, envuelta en hojas de lechuga, en un BAO o en plato.