


**BURGER MAXI VEGAN CON TOFU  
ALLA GIAPPONESE (HAMBAGU) CON  
RIDUZIONE AL VINO ROSSO (  
GLASSA TERIYAKI ),  
ACCOMPAGNATI DA FUNGHI  
CHAMPIGNON RIPIENI  
ALL'ORIENTALE**



*Viaggi&AssaggiFelici*

 **BURGER MAXI VEGAN CON "CARNE DI TOFU" ALLA GIAPPONESE ( HAMBAGU) CON RIDUZIONE AL VINO ROSSO ( GLASSA TERIYAKI)**



# FUNGHI RIPIENI ALL'ORIENTALE



*Viaggi & Assaggi Felici*



# BURGER MAXI VEGAN CON TOFU ALLA GIAPPONESE ( HAMBAGU )

PRIMA DELLA COTTURA

BY KRIZIA

Viaggi&AssaggiFelici







👩‍🍳 *Altra ricetta per suggerire un altro tra gli infiniti modi di cucinare il **TOFU** !!!*


🍷 *Questo **TOFU HAMBAGU** , versione totalmente vegan ispirata al classico giapponese hamburger, servito con una salsa di riduzione di vino rosso dolce e salata, simile alla Salsa Teriyakim di solito usata nella ricetta originale: tenero, succoso e mega saporito !!!*


🍷 *La **SALSA TERIYAKI** è una salsa agrodolce di*


accompagnamento giapponese : Gli ingredienti di base della salsa Teriyaki sono: la salsa di soia, il mirin e lo zucchero. In particolare, è il mirin a donare a questa salsa quel caratteristico sapore umami, un gusto sapido, ma delicato, molto piacevole al palato. Io ho sostituito il Mirin con vino bianco e aceto di mele !!!

 **Hambāgu** (ハンバーグ), o **Japanese Hamburger Steak** (ハンバーグステーキ) è un popolare pasto Yoshoku (piatto giapponese con influenze occidentali) a base di carne macinata e altri ingredienti come pankò e tofu.


 È come un incrocio tra un hamburger e un polpettone monoporzione. Ho letto che è simile alla bistecca di Salisbury, originaria degli Stati Uniti e servita con un sugo.

 Queste polpette Hambagu ottengono una straordinaria carnosità con l'aiuto di Tofu trattato in un certo modo . Che dire dell'umami, il sapore robusto di cui un hamburger a base vegetale ha un disperato bisogno? Per questo guardiamo alla salsa di soia o tamari !

 L'hamburger giapponese è morbido e umido all'interno. Quindi è molto importante cuocere fino a doratura uniforme all'esterno.

 Sono stato facilmente in grado di veganizzare la ricetta con alcune sostituzioni. Per le bistecche di hamburger, avrai bisogno di:

 Cipolle: si caramellano e aggiungono consistenza e sapore.

 Tofu e Quinoa, ( non ho voluto usare straccetti di soia o granulato di soia , ma solo il tofu combinato con la quinoa cotta per riprodurre " la carne macinata" ) e dopo nel

*procedimento vi spiego come fare .*

 *Pangrattato gluten free : assorbe il liquido in eccesso e lo ingrossa.*

 *Fecola di patate : lega insieme le bistecche.*

 *Sciropo di acero: Arricchisce il sapore.*

 *Condimenti: noce moscata, pepe macinato e sale*

 *funghi SHITAKE E PORCINI SECCHI mescolati con l'aglio per renderlo ricco e profumato*

 *barbabietola cotta per un colore realistico.*





*E per la salsa:*

 *Olio evo*

 *Salsa di soia o tamari gluten free*

 *Vino rosso vegan*

 *Aceto di mele + Dolcificante a piacere , io usato eritritolo*

   *AH DIMENTICAVO ...NATURALMENTE AL SANGUE...DI BARBABIETOLA *

## **INGREDIENTI per 4 BURGER / POLPETTE**

- 100 grammi circa di barbabietola cotta
- 50 gr di quinoa cotta
- 500 gr circa di tofu
- 7/8 funghi shitake AMMOLLATI
- aglio GRANULARE

- 2 cipolle o scalogni , tritati finemente
- 2 cucchiaini di SCIROPPO DI ACERO
- 2 cucchiaini di SALSA DI SOIA GLUTEN FREE O TAMARI
- 1 tazza di pangrattato GLUTEN FREE
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 cucchiaio di fecola di patate
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- erba cipollina per decorare

## **GLASSA TERIYAKI**

- 4 cucchiaini di tamari o soia
- 1 cucchiaio di vino rosso vegan
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di succo d'agave o acero o riso
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 2 CUCCHIAI di maizena+ 4 cucchiaini di acqua
- 2 cucchiaini di acqua

## **INGREDIENTI funghi ripieni**

- 250 gr di funghi champignon freschi
- 1 Cipolla Rossa, Tritata Finemente
- 2 funghi shitake secchi ammollati
- 2 funghi porcini secchi ammollati
- 1 Peperone piccolo , Tritato
- 1 peperoncino, tritato
- 50 gr circa cavolo verza tritato
- Pangrattato (GF se necessario)
- 1 cucchiaio di olio evo
- ½ cucchiaio di aglio in polvere
- ½ cucchiaino di erbe miste tipo ariosto
- basilico



- lievito alimentare
- una manciata di semi di sesamo

## PROCEDIMENTO

- ***Come fare la carne di soia fatta in casa dal tofu*** :La carne di soia fatta in casa è l'ingrediente principale in sostituzione della carne macinata. Penso che valga davvero la pena sapere come farlo. Perché è un ingrediente molto versatile che puoi utilizzare per polpette, tofu Mapo o altre ricette che richiedono carne macinata. Secondo me, preparare la carne di soia è un modo più semplice per rimuovere l'umidità del tofu rispetto al metodo di pressatura o bollitura. Sono necessari solo 3 semplici passaggi.

1. Congelare il tofu compatto durante la notte
2. Scongelare il tofu
3. Spremere l'acqua dal tofu

- Per prima cosa mettetel in freezer almeno per una notte. Puoi metterli nella sua confezione. Ma se li scoli e li tagli prima di congelarli, puoi accelerare il processo di scongelamento e spremitura del tofu. Ho scongelato il tofu congelato a temperatura ambiente, anche se puoi anche scongelarlo immergendolo nell'acqua, nel microonde o facendolo bollire. Ma se prendi il metodo di riscaldamento, l'interno del tofu diventa estremamente caldo. Quindi assicurati di immergere il tofu caldo in acqua fredda e toccare leggermente l'interno del tofu per vedere che si è completamente raffreddato prima di spremere. Quindi strizza bene il tofu con le mani per eliminare l'acqua

- **HAMBURGER** :Versare 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella. E mescolare l'aglio, le cipolle e i funghi tritati con un tritatutto grossolanamente a fuoco medio-alto fino a quando non saranno caramellati e completamente dorati. Aggiungere un pizzico di sale e, a scelta, aggiungere una macinata di noce moscata. Trasferite in una ciotola capiente e fate raffreddare. Passare il tofu in un robot da cucina o in un frullatore a immersione fino a renderlo pastoso, mescolare quinoa, barbabietola ridotta in purea, pangrattato, sale e cipolla, funghi e aglio saltati, aggiungere il tofu, impastare con le mani ed infine 2 cucchiaini di SCIROPPO DI ACERO e 2 cucchiaini di SALSA DI SOIA GLUTEN FREE O TAMARI, 1 cucchiaio di fecola di patate e 1/2 cucchiaino di noce moscata, fino ad ottenere un composto ben amalgamato .Modellate il composto in hamburger belli grossi e alti. Coprire e conservare in frigorifero per almeno 30 minuti. Quindi scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva in una padella larga a fuoco medio e adagiare le polpette. Cuocete le polpette fino a quando non saranno ben dorate, quindi capovolgete le polpette e coprite con un coperchio. Preparare la glassa Teriyaki .Trasferisci le polpette nei piatti da portata. Io ho cotto i burger in friggitrice ad aria , Azionate la friggitrice ad aria a 200 gradi oppure con la funzione "carne" e cuocete per 3-4 minuti per lato, spruzzandoli con qualche puff di olio evo, li ho cotti all'interno di una piccola teglia che ho "sporcato" di olio evo
- **GLASSA TERIYAKI** :Mescolare l'amido di mais con 2 cucchiaini di acqua. Dopo aver tolto le polpette dalla padella, nella stessa padella versate la salsa di soia, lo sciroppo d'acero, il vino, l'aceto di mele. Quindi aggiungere la miscela di amido di mais, aggiungete lo zenzero in polvere e l'aglio granulare e portare a cottura a fuoco lento fino a quando la salsa non si sarà addensata. Spennellare le polpette pronte con

la glassa teriyaki e decorate con erba cipollina.

- **FUNGHI RIPIENI** : Tagliare e togliere i gambi DAI FUNGHI Champignon da riempire. Quindi, tritare finemente i gambi e conservarli per dopo. Tritare finemente la cipolla , cavolo verza, peperone e gli altri funghi shitake e porcini secchi precedentemente ammollati ed aggiungere aglio granulare e peperoncino. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio/alto. Aggiungere la cipolla, il peperoncino, il pepe e l'aglio e cuocere fino a quando la cipolla è leggermente traslucida. Quindi unire il pangrattato, i gambi dei funghi e i condimenti. Cuocere per altri 1-2 minuti. Infine unire il lievito alimentare e semi di sesamo e togliere il composto dal fuoco. Farcire le cappelle dei funghi con questo composto e adagiarle su una teglia non unta a 1-2 pollici di distanza l'una dall'altra. Cuocere per 8-10 minuti a 200° in forno statico oppure in friggitrice ad aria , Sistemate i funghi nel cestello della friggitrice ad aria, con il ripieno rivolto verso l'alto , spruzzateli con poco olio e fate cuocere per 8 minuti a 200°.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*


*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*



*alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>

 mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**  
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!