

Taller online de hamburguesas veganas



Ingredientes necesarios para el taller

Soja texturizada fina (preferiblemente, sino la que encuentres) 2 tazas
 Lentejas remojadas toda la noche 250 g
 Fécula de papa o de tapioca - mandioca, yuca (1 taza max)
 sal
 aroma de humo o leña
 aceite de maíz, girasol o de oliva (una taza max)
 saborizantes sabor carne veganos o mezclas de especias especiales para carne
 ajo en polvo y natural
 cebolla en polvo o natural o ambas
 Remolacha cruda o hervida 1 grande
 salsa de soja
 caldo de verdura o de carne veganos
 miel de caña o melaza 1 Cda
 salsa barbacoa
 salsa negra vegana para carnes
 levadura nutricional o de cerveza en copos - no la de panadería



1 taza de lentejas hervidas
1 taza de garbanzos hervidos
1 taza de guisantes, arvejas o porotos hervidos
setas frescas como champiñones, shiitake o las que encuentren 100 g
setas secas 20 g

Ingredientes opcionales

(son más difíciles de conseguir pero obtienes mejor sabor y textura)

Comprar online en amazon, <https://www.smartfooding.com/>,

bulkpowder, www.ayrins.com o en Mercado Libre

Se hablará de estos ingredientes y que función cumplen cada uno.

- Proteína aislada de soja
- Proteína aislada de papa
- Metilcelulosa
- Goma xantana
- Hongos o setas secas (shiitake, hongos de pino, portobello...)
- Glutamato - Opcional
- algas
- aceite de coco refinado congelar para el curso
- Konjac en polvo

Los ingredientes especiales, explicación de usos y propiedades

Goma Xantana: es un carbohidrato que sirve para mantener la forma de las preparaciones, en este caso de la hamburguesa.

Konjac en polvo: es una fibra extraída de una planta. Una de las fibras más viscosas del mundo. Sirve igual que la goma xantana para mantener la forma. Tiene naturalmente olor a pescado por eso se la usa como sustituto de productos del pescado.

Proteína de papa: Mejora la textura

La proteína de papa ofrece propiedades superiores de emulsión, espuma y gelificación. Han demostrado ser capaces de sustituir proteínas animales de alto valor como caseinato, aislado de proteína de suero, gelatina, albúmina de huevo (clara de huevo) y yema de huevo, en varios productos de confitería, carne y análogos de carne, queso no lácteo, coberturas e hielo. cremas y aderezos sin huevo. También se pueden obtener excelentes productos de panadería sin gluten. también es un reemplazo para Aquafaba, o agua de garbanzo / garbanzo para merengues veganos o macarons. La proteína de papa proporciona resultados consistentes y tiempos de procesamiento mucho más rápidos y tiene un costo menor que las claras de huevo y Aquafaba. (sacado de veganstronomy)

Proteína aislada de soja: Se usa como emulsionante y aporta proteína a la mezcla

Proteína aislada de guisante: igual a la de soja.

Metilcelulosa: Espesante y emulsionante que mantiene todo bien pegado. El ingrediente estrella en todas las burgers veganas que hay en el mercado. La tienen las del Lidl, las Beyond y las Impossible. Es barato comprar en internet.

Uso: 2,5 g por 250 g de líquido. Mezclar, dejar reposar 12 horas en la nevera y usar.

Aceite de coco refinado: Lo usaremos para que nuestras hamburguesas tengan aceite por dentro en el momento de cocinarse larguen el jugo característico. Se usa refinado ya que el aceite de coco normal o bio tiene demasiado olor a coco y no queda bien en una hamburguesa.

Hongos o setas secas: Aportan sabor umami a la mezcla

Algas: aportan sabor umami

Glutamato, Ajinomoto o GMS: aporta sabor umami



Hamburguesas de lentejas

- 500 g de lentejas secas (poner a remojar varias horas antes del taller)
- 240 g de setas shiitake (pueden ser girgolas, champiñones o cualquier seta)
- 1 cda de sal
- 2 cdtas de paté de olivas u olivada. Si No se pueden echar unas 10 aceitunas
- pimienta a gusto
- aroma de leña o aroma de humo al gusto – opcional
- 1 cda de marmite
- aceite y salsa de soja para freír

Poner a remojar las lentejas durante 2 horas o más (yo las dejé 4 o 5 horas porque me fui a la playa), hasta que estén tiernas. Filtrar el agua y procesarlas junto con las setas, sal, paté de olivas o aceitunas, pimienta y aroma de leña hasta que quede una masa homogénea.

Dejar descansar la mezcla durante 30 – 40 minutos.

Cocinar en sartén con un poco de aceite a fuego fuerte primero e inmediatamente bajarlo a mínimo con tapadera durante 5 minutos por cada lado. Al final de la cocción agregar un poco de salsa de soja espesa por arriba para que tomen color y brillo.

Para hacer la salsa de soja espesa y brillante

- 1 vaso de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de maicena

Poner el agua fría con la maicena y la salsa de soja, revolver en frío y poner a calentar hasta espesar.

Para congelar las burguers hay que cocinarlas, enfriar y envolver individualmente en papel aluminio o papel film. Congelar durante 4 meses.



Ultimate vegan Burger

- 2 tazas de soja texturizada fina
- 1/4 taza de jugo de remolacha
- 1 cucharada de polvo de hongos
- 1 taza y media de caldo especial umami - ver receta más abajo
- 1 cucharada de remolacha rallada
- 1 taza de arroz grano corto hervido, preferentemente integral
- 1 cucharada de miel de caña o melaza
- ½ taza de fécula de papa o equivalente (ver más abajo)
- 2 cucharadas de aceite de girasol (frío)
- 3 cucharadas de ralladura de aceite de coco congelado

Proceso

Preparar el caldo. Filtrar los residuos

Mezclar el jugo de remolacha con la melaza muy bien hasta disolver.

Empapar con el jugo de remolacha y melaza la carne de soja seca, esperar unos minutos.

Condimentar la carne con el polvo de setas

Hidratar la carne con el caldo.

Agregar el arroz y la remolacha rallada

Agregar la fécula de papa o el equivalente

Procesar

Enfriar la mezcla

Agregar aceite de girasol helado y el de coco en copos

Armar las hamburguesas

Cocinar a fuego medio-suave hasta dorar de ambos lados.

Equivalentes: La mezcla que se intenta lograr no se debe apelmazar al cocinarse por eso se usan distintos. Debido a que las féculas de papa y de tapioca tienden a apelmazar en el centro a la hamburguesa

2 cucharadas de proteína de papa

1 cucharadita de goma xantana o konjac en polvo

2 g de metilcelulosa

Esta mezcla hará que la masa de las hamburguesas se peguen, no se desarmen y no se apelmace al cocinar.

Para dar mejor sabor a la carne de soja freír con una cebolla picada antes de usar como el método de la salsa bolognesa de Dimensión Vegana.

Caldo especial umami para hamburguesas veganas

- 2 tazas de agua
- 6 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 puñado de espinacas
- 2 cda de levadura en copos
- 2 cdtas de glutamato
- 2 cdta de sal
- 2 cdta de polvo de setas

Hervir todos los ingredientes juntos, dejar enfriar y procesar. Filtrar los restos sólidos que quedan.

Paty vegano de legumbres

Las legumbres pueden ser las que tengas en casa, alubias, porotos, arvejas, guisantes. Todas sirven

- 1 remolacha pequeña
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite
- 1 taza de lentejas
- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de porotos o alubias rojas (frijoles)
- 1 taza de avena
- 1 cucharada de polvo de setas o algo para dar sabor umami - opcional
- ¼ taza de fécula de patata o yuca
- 2 Cdas de levadura nutricional
- 1 Cda de salsa de soja o salsa negra para carnes
- 1 cdta de marmita
- sal y pimienta a gusto

Procesar todos los ingredientes juntos. Armar los patys y cocinar con un poco de aceite hasta dorar dándole varias vueltas.