



Hamburguesa de tofu adobado en salsa barbacoa con cebolla caramelizada y patatas al horno

Vegetariano

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

8



Tofu



Salsa barbacoa



Pan de chapata



Mayonesa



Vinagre balsámico



Cebolla



Patata



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11) 72)	150 gramos	300 gramos
Salsa barbacoa 9) 14)	2 sobres	4 sobres
Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70)	2 unidades	4 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Vinagre balsámico* 14)	½ sobre	1 sobre
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	640 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3472/ 830	543/ 130
Grasas (g)	21,5	3,4
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,4
Carbohidratos (g)	123,6	19,3
de los cuales azúcares (g)	12,0	1,9
Proteínas (g)	27,6	4,3
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

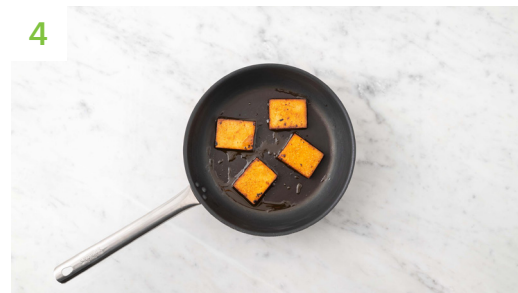
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en gajos de 2 cm. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. **Salpimenta** y agrega un chorrito de **aceite**, mezcla bien para cubrir las **patatas**. Hornea durante 25-30 min o hasta que estén doradas y crujientes. Cuando le queden 5 min a las **patatas**, abre el **pan de chapata** por la mitad y añádelo a la bandeja. Hornea los 5 min restantes, hasta que quede tostado y crujiente.



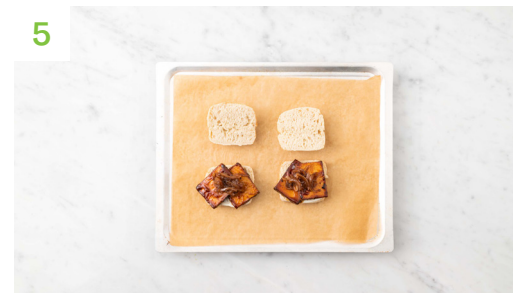
Saltea el tofu

En la misma sartén, pon a calentar un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **tofu marinado** y saltea durante 3-4 min, hasta que se dore un poco.



Marina el tofu

Escurre el **tofu** con la ayuda de papel de cocina para que absorba el exceso de agua. Corta el **tofu** en 4 tiras. En un bol, pon la **salsa barbacoa** y el **tofu**, mezcla todo bien y reserva.



Monta la hamburguesa

Retira el **pan** del horno. Unta la base con la **mayonesa**. Luego, coloca dos tiras de **tofu** adobado en **salsa barbacoa** por **panecillo** y agrega la **cebolla caramelizada**. Cubre con la parte superior del **pan**.



Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, añade la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocina 8-10 min, hasta que esté blanda y caramelizada, sin dejar de remover. Añade la mitad del **vinagre balsámico** (doble para 4p) con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1 min hasta que el líquido se haya evaporado. Reserva en un bol.



Emplata

Sirve las **hamburguesas** de **tofu marinado** en platos y acompaña con los **gajos de patata** a un lado.

¡Que aproveche!