

Hamburguesas de mijo con setas y queso

Tiempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
2.135 kJ / 510 Kcal

Grasas: **21 g** Proteínas: **20 g**
Carbohidratos: **55 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de grano de mijo
2 cucharadas de aceite vegetal
100 g de setas
1 cebolla picada
2 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
50 g de queso rallado (por ejemplo, Cheddar)
1 huevo
1 cucharada de harina de trigo
4 cucharadas de pan rallado
2 tomates
1 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
2 g de cilantro picado
1 cucharada de cacahuets tostados

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de grano de mijo - **1 cucharada** de aceite vegetal - **100 g** de setas - **0,5** cebolla picada - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Cueza el mijo siguiendo las instrucciones del paquete hasta que quede esponjoso. Corte las setas en láminas finas. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén y saltee la cebolla durante 1 minuto. Añada las setas y cocine de 3 a 4 minutos hasta que se ablanden. Incorpore la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, mezcle bien y deje enfriar.

Pasos 2

50 g de queso rallado (por ejemplo, Cheddar) - **1** huevo - **0,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** de harina de trigo - **4 cucharadas** de pan rallado - **1 cucharada** de aceite vegetal

Una vez enfriado, mezcle el salteado de setas y cebolla con el mijo. Añada el queso rallado, el huevo, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y la harina. Remueva bien hasta obtener una mezcla homogénea y forme las hamburguesas (por ejemplo, 6-8 unidades pequeñas). Reboce con pan rallado y fríalas en aceite durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.

Pasos 3

2 tomates - **0,5** cebolla picada - **0,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **2 g** de cilantro picado - **1 cucharada** de cacahuets tostados

Corte los tomates en dados y pique finamente la cebolla. Añada la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman y el cilantro picado. Mezcle bien. Coloque la mezcla sobre un plato junto con las hamburguesas de mijo fritas y espolvoree los cacahuets justo antes de servir.