Gastronomix
vuelta y vuelta

Ingredientes
4 Pax

Harina de garbanzos	**200 gr**
Agua	**100 ml**
Arroz integral	**200 gr**
Salsa de soja	**150 ml**
Cebolla	**300 gr**
Pimiento rojo	**50 gr**
Champiñón	**50 gr**
Aceite de oliva	**100 ml**
Ajo	**1 diente**
Pimentón	**1 cdta**
Harina	**1 cda**
Caldo de verduras	**1 L**
Orégano fresco, sal, pimienta blanca	

Bitokes veganos con arroz integral y yuca frita

Para los bitokes: Cocemos el arroz integral en abundante agua con sal, durante unos 45 minutos. Picamos 100 gr de cebolla, el champiñón y el pimiento rojo en brunoise. En una cacerola, rehogamos la cebolla, el champiñón y el pimiento, hasta que esté todo blando, por último añadimos el orégano y rectificamos de sal y pimienta.

En un bol añadimos el agua y la harina de garbanzos y mezclamos bien, seguidamente añadimos el arroz integral cocido y el sofrito. Mezclamos todo bien, rectificamos de sal. Formamos bolas de unos 100 g y aplastamos en un molde para mantener la forma. En una sartén o plancha, añadimos un chorrito de aceite y ponemos encima la hamburguesa, doramos por los dos lados y reservamos.

Para la salsa: En una cacerola, pochamos con aceite 200 gr de cebolla cortada en brunoise y el ajo picado. Cuando esté pochado, se añade una cucharadita de pimentón y una cucharadita de harina, removemos bien, sin que se nos queme el pimentón. Seguidamente añadimos 100 ml de salsa de soja y el caldo de verduras, dejamos cocer todo bien durante unos 30 minutos, rectificamos de sal. Se tritura todo y si hiciese falta espesar para ligar la salsa, se haría con maizena.

Para la guarnición: Pelamos la yuca y cortamos en bastones (tipo patata española) y freímos en abundante aceite. Cuando hayan cogido color dorado, las sacamos y escurrimos.

Presentación: En un plato trinchero, colocamos el bitoque, añadimos por encima la salsa y le ponemos de guarnición yuca frita.

Organiza
Ebrofundación
fundación la casa y el mundo

Colabora
LUSH
Orlando
befresh
aseacam
ponlo!

Proveedores oficiales de producto
SOS VIDASANIA
Scotti
brillante
Garofalo
SOS
Fallera
Santa Rita
SUNDARI
ezpeleta
gary's
Mofletes
EUCECO CENTRAL DE COMPRAS
GLORIOSO RIOJA
VIÑA MAYOR
LA CIBELE
Central de Carnes
Cafés LAS ANTILLAS – Campos
Grupo tu pesca