

Hamburguer de Tofu e Espinafre

Ingredientes

- 1 xícara de tofu picado
- 2 xícara de folha de espinafre
- 1 colher de (chá) de molho de soja(Shoyu)
- 4 colheres de (sopa) de farinha de trigo
- óleo para untar e sal a gosto

Modo de fazer

Lave as folhas de espinafre e leve-as ao fogo baixo para que cozinhem na própria água até ficarem macias. Escorra e deixe esfriar. Esprema e pique bem. Misture o espinafre, o tofu, o shoyo, a farinha de trigo e sal. Divida em 8 porções. Unte uma superfície lisa e as mãos com óleo. Modele cada porção até obter um hambúrguer. Unte uma frigideira antiaderente com óleo e aqueça em fogo alto.

Frite os hambúrgueres em fogo baixo até ficarem dourados dos dois lados, Sirva em seguida

