

Creador: Paco Llull



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Si te gusta el sabor del tofu puedes añadirlo en trocitos y tu hamburguesa será aún más saludable.

Descripción:

¡Destierra la clásica hamburguesa de carne!

Ingredientes para 6 personas :

- 1 tarro de garbanzos cocidos
- 2 huevos
- Pan rallado
- 1 pellizco de Sal
- 1 diente de Ajo
- 1 calabacín
- 3 cucharadas de harina Maizena
- Perejil picado
- 1 cebolleta
- Aceite de oliva virgen Carbonell
- Pimienta

Preparación:

Paso 1

Trocear el calabacín y la cebolleta y sofreír junto con el ajo picado. Dejar que se haga un poco a fuego lento.

Paso 2

Aclarar los garbanzos con abundante agua y triturarlos con la picadora hasta conseguir una mezcla pastosa y homogénea. A continuación, añadir el sofrito anterior.

Paso 3

Batir uno de los huevos y verterlo a la mezcla anterior junto con dos cucharadas de harina y perejil picado. Ahora, salpimentar y volver a mezclar.

Paso 4

Dividir la masa en aproximadamente seis bolas, y con la ayuda de las manos, aplastarlas y después cortarlas con un vaso para que queden bien redondas.

Paso 5

Batir los otros dos huevos y pasar las hamburguesas por ellos primero, y por el pan rallado después.

Paso 6

Freír en abundante aceite y después colocar sobre papel de cocina previamente colocado en un plato para que absorba el exceso.