

MINI HAMBURGUESAS DE GARBANZOS



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Maria Mata



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

Cogi la idea de "Las Mañanas de la 1" que hicieron hamburguesas de muchas cosas menos de garbanzos.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Bote de garbanzos cocidos o si os sobro del cocido
- 1 Huevo
- Harina
- Aceite
- Pan de molde

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se escurren los garbanzos si son de bote. Se ponen en una fuente y se aplastan con un tenedor, cuando estén bien aplastado se echa un huevo y se revuelve para que se mezcle todo bien, como quedara un poco suelto yo eche harina integral pero se puede echar pan rallado eso al gusto, se revuelve todo y se hacen las hamburguesas. Yo utilice un aro redondo que tengo para galletas y el pan también lo corte con el aro.