

**Creador:** bertodu **Recetizador:** Mayte Sánchez



**Tiempo:** + de 2 horas

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

preparar la masa por la noche y dejarla en la nevera hasta el día siguiente

## Descripción:

un menú muy completo ya que combina la legumbre con la verdura, se prepara con garbanzos y calabacín

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 bote de 400 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 Calabacín
- - 1 cebolleta
- una cucharadita de perejil
- -1 Huevo
- 3 cucharadas de harina
- aceite de oliva
- una pizca de sal

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, los garbanzos también se pueden usar naturales, en este caso yo he escogido un tarro de garbanzos cocidos que es mucho más rápido y cómodo .

### Paso 2

en el vaso de la batidora, triturar los garbanzos hasta conseguir un puré.

### Paso 3

pelar el calabacín y rallarlo encima del puré de garbanzos, añadir la cebolleta muy picada y volver a triturar

#### **Paso 4**

*añadir el ajo picado, el perejil y agregar el huevo y dos cucharadas de harina, mezclar y dejar reposar por lo menos 30 minutos en la nevera para que se asiente la masa si es más tiempo mejor*

#### **Paso 5**

*después de reposar la masa, nos enharinamos las manos y vamos dando forma a las hamburguesas. Freirlas en aceite y poner a escurrir sobre papel de cocina. Servir acompañadas con lechuga o escarola como guarnición*