

hamburguesa de garbanzos



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

Creador: bertodu **Recetizador:** tania Segura



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