# Hamburguesas Veganas

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

**Creador:** Paco Llull **Recetizador:** Isabel Ignaci



**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 hambuguesa 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 absorva el exceso.