

**Creador:** Paco Llull **Recetizador:** Sonja Peperkamp



**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.*