



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Hamburguesa de garbanzos



*Precio**

0,60€/ración
2,40€/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

10 minutos.

Ingredientes:



- **400 gramos de garbanzos cocidos** (garbanzos cocidos extra VEGECAMPO).
- **Media cebolla.**
- **Medio pimiento rojo.**
- **100 gramos de zanahorias.**
- **70 ml de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del Olivar.
- **1 huevo** (huevos frescos categoría A clase M LA RECETA BANDEJA).
- **Dos cucharadas soperas de harina** (harina de trigo EL MOLINO DE DIA)
- **Sal, ajo en polvo, y curry al gusto.**



Elaboración



- Si utilizamos garbanzos ya cocidos, los enjuagamos bajo el agua y luego los trituramos con una licuadora o con una batidora de mano.
- Lavamos y picamos la cebolla y el pimiento y rallamos la zanahoria. Rehogamos en una sartén con un poco de aceite nuestras verduras y añadimos sal, ajo en polvo y curry.
- Una vez tengamos las verduras pochadas, las mezclamos en un bol con los garbanzos triturados y añadimos el huevo.
- Amasamos bien para que se integre todo.
- Formamos las hamburguesas con la mano y espolvoreamos con un poco de harina. Ya solo nos queda cocinarlas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra unos minutos o hasta que estén doradas (también las puedes hacer al horno). Puedes meterlas un rato en la nevera antes de cocinarlas para que estén más firmes y sean más fáciles de manipular.



Trucos y alternativas



- Puedes utilizar otras especias y hierbas aromáticas como comino, jengibre o cilantro para dar un sabor distinto a tus hamburguesas. También puedes añadir otras verduras a tu masa o incluso algunas frutas como manzana.
- Estas hamburguesas se pueden acompañar por ejemplo de ensalada o con un poco de salsa de yogur casera.

Aprovechamiento

- Esta receta la puedes preparar en el momento o con antelación, y además las hamburguesas se pueden congelar. Puedes preparar más cantidad de masa y una vez tengas las hamburguesas ya formadas y espolvoreadas con harina las puedes meter en una bolsa de congelación separadas con film para que no se peguen unas a otras. Así puedes ir descongelando solo las que te vayas a comer.



Comer
mejor
cada

Día