hamburguesa de garbanzos

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

Creador: bertodu

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