Hamburguesas Veganas

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

Creador: Paco Llull

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.