

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

INGREDIENTES:

- 350g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- Un huevo
- Perejil fresco, pimienta, comino, media cucharadita de levadura química y pizca de sal yodada

PREPARACIÓN:

- 01.** Triturar los garbanzos y añadir la cebolleta y las zanahorias muy picaditas. Prensar el ajo y añadir.
- 02.** Agregar el resto de ingredientes (menos la clara, solo la yema) y mezclar bien. Luego formar bolitas y aplastar.
- 03.** Pasar las hamburguesas por harina de garbanzos y la clara batida y poner en la sartén con un poco de aceite hasta que se dore.



Una manera distinta de comer legumbres. También puedes usar lentejas, alubias, soja texturizada...