

# HAMBURGUESA DE REMOLACHA

## INGREDIENTES:

---

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 remolachas cocidas
- 1 taza de garbanzos en conserva
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de harina de avena o de garbanzos
- Especias: una cucharadita de curry, una de comino, media de pimienta y pizca de sal yodada

## PREPARACIÓN:

---

- 01.** Tritura los garbanzos con la remolacha y mezcla con la harina.
- 02.** Picar y sofreír el ajo y la cebolla, para luego añadir a la masa.
- 03.** Añade las especias, el aceite y la sal. Asegúrate de que puedes hacer bolas con facilidad con las manos húmedas, dar forma de hamburguesas y reposar.
- 04.** Hacer en una sartén con un poco de aceite.



Elije una salsa saludable, pon un pan de calidad 100% integral, un poco de verdura y ¡a disfrutar!.