

Receta de Hamburguesas de Garbanzos con Setas

05 Feb 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de hamburguesas de garbanzos que es una forma diferente de comerlos, podéis aprovechar para que los peques de la casa coman legumbres ya que son una buenísima fuente de fibra.

Ingredientes

- Garbanzos hervidos (400grs)
- Panceta en lonchas (cuatro o cinco)
- Cebolla (una)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Huevo batido
- Harina
- Setas de cardo (una bandeja)
- Rúcula u otro tipo de ensalada (una bolsa)
- Sésamo (una cucharada)
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal
- Cilantro

Modo de Preparación

1. Escurrir los garbanzos y triturarlos con un pasapurés
2. En una sartén con un chorrito de aceite, dorar la cebolla picada muy fina
3. Añadir la panceta bien picadita y dejar que se dore, añadir un poco de sal, pimienta negra y cilantro picado o molido
4. Mezclar bien el refrito de cebolla con el puré de garbanzos y dejar que repose unos treinta o cuarenta minutos
5. Formar las hamburguesas
6. Mezclar el huevo batido con el sésamo y pasar las hamburguesas por harina y luego por el huevo y freírlas en abundante aceite de oliva caliente
7. Dejar que escurran en una fuente sobre papel de cocina
8. Picar los dientes de ajo y mezclarlos en un vaso con un poco de aceite de oliva
9. Hacer las setas a la plancha con unas gotas de aceite, añadir un poco de sal y rociarlas con el aceite al ajo

10. Aliñar la rúcula u otra ensalada con aceite, vinagre y sal
11. Servir las hamburguesas acompañadas de las setas y la ensalada y....buen provecho!!!