



# HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y CALABACÍN

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de calabacín
- 200 g de garbanzo cocido
- 1 unidad de huevo
- 100 g de harina
- 10 g de maicena
- 60 g de pan rallado
- 2 g de orégano
- 2 g de tomillo
- 1 g de ajo en polvo
- sal
- pimienta negra

## LA PREPARACIÓN

- Lava el calabacín y corta los extremos. Ralla usando un rallador grueso. Coloca en un colador, añade un poco de sal y deja reposar 15 minutos. Escurre muy bien, presionando. Escurre y enjuaga los garbanzos.
- Tritura los garbanzos con media cebolla, un poco de tomillo y orégano. Añade el calabacín, el huevo y la harina, amasando bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Salpimenta a gusto y deja reposar en la nevera media hora.
- Forma unas 4-6 hamburguesas de



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 51 g	Grasas 5.3 g
Kcal 343	Proteínas 17.3 g

más o menos el mismo tamaño, de unos 1,5-2 cm de grosor. Reboza en el pan rallado y cocina a la plancha con un poco de aceite caliente, unos 8 minutos por cada lado, dándoles la vuelta con cuidado.