

# Hamburguesas de garbanzo

Tiempo de preparación: 90 Min



## Ingredientes

**Garbanzos secos:** 1/2 kilos

**Cebolla Morada:** 1 Unidad

**Puerro:** 1 Unidad

**Zanahoria:** 1/2 Unidad

**Harina De Garbanzos:** 2 Cucharada

**Aceite:** 50 Centímetros cúbicos

**Ajo:** 2 Dientes

**Sal:** A gusto

**Cúrcuma:** 1 Cucharada

**Ralladura De Lima :** A gusto

## Para el acompañamiento

**Papas:** 350 Gramos

**Ketchup:** 3 Cucharada

**Aceite:** Cantidad necesaria

**Polenta:** Cantidad necesaria

## Preparación de la Receta

- Poner en remojo los garbanzos por 12 horas
- Colar, lavar y cocinar en agua sin sal hasta que estén tiernos los garbanzos.
- Colar y reservar el líquido de cocción.
- Procesar con mixer los garbanzos cocidos con aceite de oliva hasta tener una pasta
- Rehogar en una sartén con aceite de oliva *cebolla* morada, *ajo*, *puerro* (todo picado) hasta tiernizar
- Colocar en un bowl la pasta de garbanzos, los vegetales rehogados, *zanahoria* rallada fina, *cúrcuma* molida, *harina* de garbanzos, ralladura de 1 lima y mezclar hasta amalgamar.
- Con las manos húmedas armar las hamburguesas, terminar de dar forma con molde circular y acomodar en placa aceitada
- Llevar a heladera hasta que tome cuerpo
- Cocinar en sartén caliente con aceite por ambos lados hasta *dorar* bien y servir acompañadas de las papas crocantes

## Para las papas

- Colocar en una placa de horno una base de aceite, *kétchup*, las papas con piel cortadas en gajos y con las manos mezclar todo
- Espolvorear con *polenta* y volver a mezclar bien
- Acomodar de separada en la placa y llevar a horno a 180<sup>a</sup> C por 30 minutos aprox (doradas y secas)

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-de-garbanzo>