Hamburguesas de garbanzo



Tiempo de preparación: 90 Min

Ingredientes

Garbanzos secos: 1/2 kilos
Cebolla Morada: 1 Unidadad
Puerro: 1 Unidadad
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 180ª C por 30 minutos aprox (doradas y secas)

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