



HAMBURGUESAS DE GARBANZO, CALABACÍN Y PUERRO (COPIA)

Estas tortitas saladas veganas utilizan harina de garbanzos que, además de enriquecer la receta desde el punto de vista nutricional, une los ingredientes de la masa, que adquiere una consistencia firme tras la cocción. El uso de calabacín y puerro le da a la masa algo de humedad y textura.

 10 minutos
 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de harina de garbanzo o harina de avena
- 1 cucharada de maicena o almidón de maíz [8 g]
- 200 ml de agua
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo y rallado [320 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo, cortado en rebanadas finas [150 g]
- 5 cucharadas soperas de perejil, fresco [15 g]
- 1 cucharada de postre de azafrán [1 g]
- 1 cucharadita de semilla de cilantro, molidas [2 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 130 gramos de garbanzo enlatado
- 1 gramo de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón, adicionar la harina de garbanzos, la maicena/almidón de maíz y el agua. Mezclar hasta obtener una masa cremosa. Añadir el calabacín, el puerro, [ya picados y cocinados] junto con el perejil picado, las especias, los garbanzos y una pizca de sal y pimienta negra.
- 2º Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Tan pronto como esté caliente, colocar pequeñas porciones de masa y, si es necesario, extender con una espátula. Freír durante 2 minutos, hasta que estén dorados y comiencen a formarse bolitas en la parte superior. Voltear la tortita y cocinar por otros 2 minutos. Transferir a un plato y repetir el procedimiento con la masa restante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	16 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	102 mg	212 mg	9 %