

Hamburguesa vegetal de garbanzos y calabaza



Carnes, pescados y derivados

Elaboración: **Media**

Personas: **4**

Tiempo: **40'**

Ingredientes:

Garbanzos cocidos 400 g

Calabaza pelada 240 g

Cebolla roja 80 g

Dientes de ajo 2 unidades

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimentón de la Vera ahumado

Pimienta

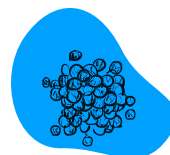
Orégano

Elaboración:

1. Cortar la calabaza en dados pequeños y picar el ajo.
2. Calentar una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte y saltear los dados de calabaza hasta que queden tiernos y caramelizados. Salpimentar y retirar del fuego. Reservar la sartén.
3. Mezclar todos los ingredientes, aderezando al gusto, y machacar con el tenedor hasta lograr una consistencia y un aspecto de hamburguesa.
4. Separar la masa en 4 porciones y darle forma de hamburguesa.
5. Calentar la sartén reservada a fuego medio con un poco de aceite y marcar las hamburguesas por ambas caras.
6. Servir.

Recomendaciones/observaciones:

Se puede acompañar con un poco de salsa romesco y ensalada.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alícia.