

Hamburguesas de Garbanzos con Ensalada



5
PERSONAS



40
MINUTOS



FÁCIL

Ingredientes

- 400 g de garbanzos precocinados Campo Largo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla fresca
- Sal
- Comino molido Kania
- Perejil fresco
- 1 huevo
- Pan rallado casero Belbake
- 150 g de col
- 1 zanahoria
- 1 manzana roja
- Lomos de bonito del Norte Nixe
- Zumo de 1 limón

1



Trituramos los garbanzos hasta conseguir una textura homogénea. Rehogamos la cebolla fresca cortada en *brunoise* y la incorporamos a los garbanzos.

2



Sazonamos, aderezamos con comino, perejil picado al gusto y removemos. A continuación, formamos las hamburguesas con ayuda de un molde y rebozamos con huevo batido y pan rallado.

3



Cocinamos las hamburguesas por los dos lados a fuego medio en una sartén con aceite de oliva y las secamos en papel absorbente.

4



Acompañamos de una ensalada de col, zanahoria rallada, tiras de manzana y bonito, aliñada con aceite de oliva, zumo de limón, sal y... ¡a disfrutar!