



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

MALAK AARAB



INGREDIENTES

Para 2 unidades:

- Garbanzos cocidos en conserva 200 g
- Cebolla blanca 25 g
- Semillas de sésamo cucharadas-2
- Comino molido (pizca)
- Pimentón ahumado (pizca)
- Orégano seco o fresco (pizca)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas para la hamburguesa y un extra para cocinar en la sartén





ELABORACIÓN

- Primero debemos cocer los garbanzos y saltear la cebolla.
- A continuación debemos batir: la cebolla, sesamo, garbanzos, condimentos y aceite de oliva, hasta conseguir una masa homogénea.
- Si resulta muy húmeda la mezcla, incorporar unas cucharadas de harina.
- Hacer la forma de la hamburguesa y meterla a la airfrayer unos 12-15min a 180 grados.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Energía - 595.66 - kcal
- Hidratos - 31,36 - kcal
 - de los cuales azúcares - 0 - kcal
- Grasas totales - 39,8 - kcal
- Grasas saturadas - 5,43 - kcal
- Proteínas - 18,10 - kcal
- Fibra - 10,63 - kcal
- Vitaminas - 0,01 - kcal
- Minerales - 0,78 - kcal

VIDEO



<https://drive.google.com/file/d/1AB6uqzjOlzUTyrPYVkbvTpAEmJ4BpMI6/view>



GRACIAS