

Hamburguesas veganas



INGREDIENTES (8-10 UDS)

- 400g alubias blancas o pintas cocidas (1 bote mediano de legumbre cocida)
- 100g copos de avena
- 80g pan rallado o harina de garbanzos
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 ramas de perejil
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1/2 cucharada de pimentón picante
- 1 cucharada de sal



ELABORACIÓN

Mezclamos todos las alubias y los copos de avena hasta que queden bien integrados. Rallamos la zanahoria, picamos finamente la cebolla, el ajo y el perejil fresco y añadimos a la mezcla.

Añadir entonces las especias y la sal, que pueden ser las propuestas o las que mas te gusten o tengas por casa, como curry, cilantro, ajo en polvo...

Después incluiremos el pan rallado o harina de garbanzos, poco a poco, hasta conseguir una textura fácil de manejar, que no se pegue en las manos.

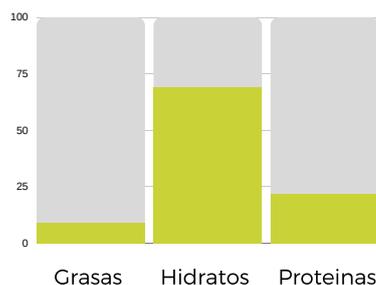
Vamos cogiendo porciones, formando bolas y dando forma de hamburguesa, que iremos reservando con papel film, de aluminio... o en un plato separadas, para que no se peguen entre ellas y reservamos en el frigorífico hasta hacerlas, conviene dejarlas al menos 30 min para que cojan consistencia y no se rompan o deshagan al cocinarlas.

En una sartén con un poco de aceite o en una plancha, vamos cocinando las hamburguesas, que queden bien tostadas por fuera y calientes por dentro.

Podemos servir las acompañadas de patatas fritas, ensalada, o ponerlas con pan de hamburguesa.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	109 kcal	161kcal
Grasas	1,08 g	1,54g
Hidratos	19 g	28 g
Proteínas	6,09 g	8,9 g
Fibra	4,9 g	7,3 g
Sal	0,5 g	0,8 g



Consejo:

La legumbre es un alimento de origen vegetal rico en proteínas, igual que la avena, por lo que es recomendada en dietas veganas