



Hamburguesa de garbanzos

Ingredientes (para 2 raciones)

200 g de garbanzos cocidos

20 g de arroz integral

4 champiñones

1 cebolla

1 diente de ajo

Albahaca fresca

Aceite de oliva virgen

Pan integral para acompañar

Orégano

Pimienta

Elaboración

1. Poner a hervir el arroz integral y cocer unos minutos más de lo que recomienda el paquete, con el fin de que quede ligeramente pasado (esto nos ayudará a que ligue mejor la masa). Dejar enfriar y reservar en un bol grande.
2. Limpiar los garbanzos en abundante agua, escurrir y añadir al arroz.
3. Picar la cebolla y el ajo, y en una sartén con un chorrito de aceite pocharlos hasta que se empiecen a dorar. Picar los champiñones, añadirlos a la sartén y rehogar el conjunto. Incorporarlo a los garbanzos y el arroz.
4. Condimentar la masa con pimienta, albahaca y orégano, y amasar el conjunto hasta obtener una pasta homogénea.
5. Dar forma de hamburguesas a la masa con las manos.
6. Dorar las hamburguesas en una sartén con un chorrito de aceite a fuego medio, y servir con una tostada de pan integral.