

Hamburguesa de garbanzos y arroz blanco



Ingredientes (para 2 raciones)

200 g de garbanzos cocidos

30 g de arroz blanco

40 g de cebolla

1 clara de huevo

25 g de setas shiitake (opcional)

Aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Hierbas provenzales, pimentón dulce ahumado, comino... (opcionales)

Elaboración

1. Poner a cocer el arroz en agua hirviendo durante unos minutos más de lo recomendado en el paquete para que quede ligeramente pasado. Dejar enfriar y reservar en un bol grande.
2. Limpiar los garbanzos en abundante agua, escurrir y añadir al arroz.
3. Picar finamente la cebolla y en una sartén con un chorrito de aceite cocer hasta que quede bien pochada y se deshaga con facilidad. Añadir, opcionalmente, las setas lavadas y picadas finamente.
4. Rehogar las setas junto con la cebolla durante cinco minutos. Incorporar los garbanzos y el arroz.
5. Condimentar con las especias, opcionalmente, y un punto de sal, y con un tenedor aplastar el conjunto hasta obtener una pasta homogénea. Mezclar con la clara de huevo.
6. Con las manos, dar forma de hamburguesas a la masa.
7. Dorar las hamburguesas en una sartén con un chorrito de aceite a fuego medio.
8. Servir.