

## HAMBURGUESA DE GARBANZOS (PLANT BASED)

### Ingredientes:

#### (Para la hamburguesa)

- 400 g de garbanzos cocidos
- 120 g de copos de avena suaves
- 8-10 tomates secos
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharada de orégano

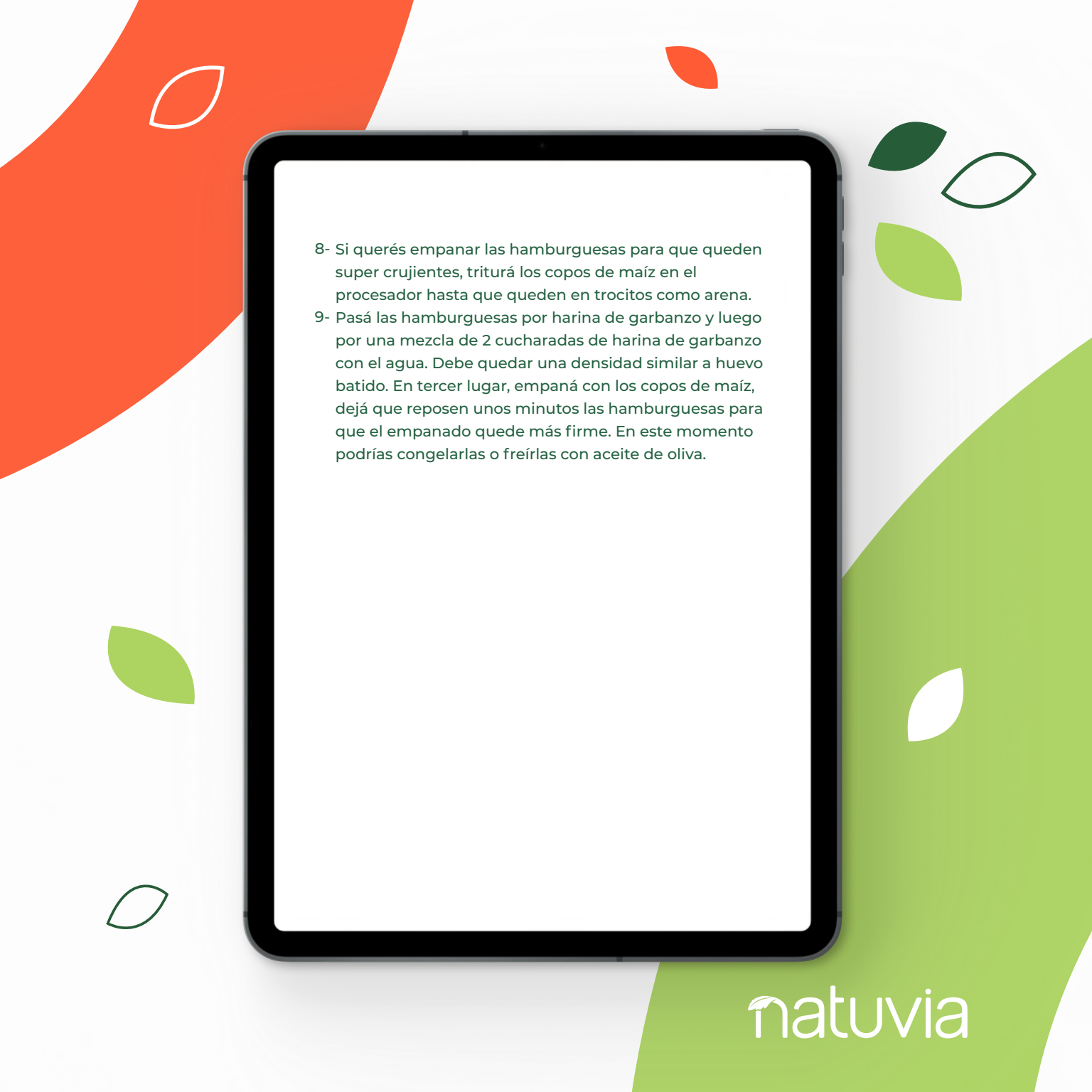
#### (Para el empanado)

- Copos de maíz sin endulzar
- 2 cucharadas de harina de garbanzo + cantidad para rebozar
- 150 ml de agua
- Sal

### Preparación:

- 1- Comenzá por hidratar los tomates secos con una taza de agua caliente y dejá que reposen al menos 2 horas. Escurrí los tomates y reservá el agua. Luego escurrí los garbanzos todo lo posible.

- 2- Triturá en un procesador de alimentos todos los ingredientes secos hasta que tengas una harina gruesa y todo esté bien integrado. De esta forma conseguirás que la humedad se absorba más rápido.
- 3- Reservá esta mezcla y colocá en el procesador los garbanzos con los tomates secos y la salsa de soja.
- 4- Triturá hasta que se integre todo, pero no llegués a hacer un puré, queremos que tenga un poco de textura y algunos trocitos.
- 5- Mezclá las dos partes, seca y húmeda y amasá. Cuando todo esté bien mezclado, comprobá si la masa es moldeable. Si notás que se desmorona, añadí un par de cucharadas del agua del remojo de los tomates. Dejá que la masa repose 30 minutos al menos y una vez la masa esté bien compacta, moldeable y no se pegue a las manos, comenzá a darles la forma a las hamburguesas.
- 6- Usá un aro de cocina de unos 10 centímetros. Humedecelo al igual que tus manos y tomá porciones de masa. Formá una bola y aplastala dentro del molde, así tendrás tu hamburguesa formada. Podés hacerlo sobre un papel de horno para que no se peguen y podás darles la vuelta después.
- 7- El siguiente paso es cocinar las hamburguesas al vapor. Con 10 minutos será suficiente si no son demasiado gruesas. Sacá con cuidado las hamburguesas y dejá que se enfríen, así estarán listas para congelar o cocinar a la plancha con un poquito de aceite de oliva virgen extra.

- 
- 8- Si querés empanar las hamburguesas para que queden super crujientes, tritirá los copos de maíz en el procesador hasta que queden en trocitos como arena.
- 9- Pasá las hamburguesas por harina de garbanzo y luego por una mezcla de 2 cucharadas de harina de garbanzo con el agua. Debe quedar una densidad similar a huevo batido. En tercer lugar, empaná con los copos de maíz, dejá que reposen unos minutos las hamburguesas para que el empanado quede más firme. En este momento podrías congelarlas o freírlas con aceite de oliva.