

Receta de hamburguesas de champiñón y garbanzos

Variar e innovar en nuestras cenas y comidas con platos saludables a veces no parece fácil. Por eso, te traemos una receta creativa y rica en proteínas vegetales de buena calidad: las hamburguesas de garbanzos y champiñón.

Una receta que tiene muchos beneficios y propiedades, solo contando con estos ingredientes principales:

- **Champiñón:** Esta seta tan popular tiene una gran riqueza en vitaminas del tipo B, además de minerales como potasio, fósforo y el hierro. Por todo ello, previene el cáncer, la diabetes y el deterioro cognitivo.
- **Garbanzo:** Esta leguminosa contiene, entre otros componentes, vitamina C, fibra y potasio. Por eso es clave para nuestra salud cardiovascular y la reducción de la cantidad de colesterol en nuestro organismo.

Ingredientes para unas 6-7 unidades

- 300 g garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 250 gramos de champiñones grandes
- 2 dientes ajo
- 3 cucharadas copos de avena natural (sopas)
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Orégano seco
- Perejil



Elaboración

- 1) Si los garbanzos cocidos son de bote, hay que escurrir y enjuagar, para después dejarlos secos.
- 2) Tenemos que lavar los champiñones y filetearlos. Picamos también la cebolla y el ajo.
- 3) Salteamos, con sal y aceite de oliva, la cebolla, en primer término, para después añadir el ajo y el champiñón.
- 4) Añadiremos las especias, y dejaremos que se haga hasta que la seta haya soltado su agua. Cuando eso pase, añadimos la avena y cocinamos dos minutos.
- 5) Una vez que contemos con ese sofrito, vamos a nuestra batidora o robot de cocina y trituramos los garbanzos, la levadura, el sofrito (champs con especias y avena), sal y pimienta. Vamos triturando y probando hasta conseguir una masa homogénea.
- 6) Vamos a refrigerar durante unos 30-40 minutos la masa
- 7) Extraemos la masa de la nevera, hacemos con las manos 6-7 bolas de masa (en función del tamaño que queramos de hamburguesa) que después vamos a aplastar.
- 8) Solo nos queda hacerlas en el horno, unos 25-30 minutos a 180C°, hasta que las hamburguesas estén doradas.
- 9) Ya tenemos nuestro plato saludable listo para servir.

Elaboración paso a paso

- 1) Saltear el ajo y la cebolla troceado y al dorarse ponemos los garbanzos y champis, el pimiento rojo ,sal y pimienta cuando no suelten agua ponemos la avena removemos un par de minutos
- 2) Ponemos las hierbas trituramos con la batidora quitando antes el laurel.
- 3) Hacemos bolitas mojándonos las manos con agua y las ponemos en una bandeja de horno con papel vegetal pincelada con aceite y las aplastamos ligeramente espolvoreamos con sésamo y metemos al horno unos 30 min a 180° hasta que estén doradas.





Fraternidad
Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

