

Burger de Garbanzos

con Aderezo de Tahini

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en proteínas

🏷️ Necesitás procesadora

Medallón casero de garbanzos, con aderezo a base de tahini y crema. Acompañamos con bastones de papa horneados. Los sabores de un tabule tradicional, al plato, hechos hamburguesa.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Sésamo

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



¼ de taza de quinoa



1 lata de garbanzos



1 cebolla pequeña



Perejil fresco



1 pepino



1 tomate perita



1/3 taza de aderezo de tahini



¼ taza de panko



2 panes



100 gr de lechuga



2 papas medianas



1 limón

Nutrición por porción: Calorías 610kcal, Grasas 14 g, Carbohidratos 103 g, Proteínas 27 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Procesadora
- ✓ Olla
- ✓ Bandeja de Horno
- ✓ Bowl para ensalada

Comé más plantas. 🌱

Burger de Garbanzos

con Aderezo de Tahini



1 – HORNEÁ LAS PAPAS

- Lavá y cortá las **papas** a la mitad y luego cada mitad en bastones.
- Mezclá las **papas en bastones** en una bandeja para hornear con un chorrito grande de aceite de oliva. Condimentá con sal y pimienta. Asá hasta que estén ligeramente doradas y crocantes, aproximadamente 30 minutos.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – COCINÁ LA QUINOA

- Lavá los **productos frescos**.
- Lavá la **quinoa** en abundante agua hasta que el agua salga transparente.
- Combiná la **quinoa**, $\frac{1}{2}$ (1) taza* de agua y una pizca de sal en una olla pequeña y dejá hervir. Tapá, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba toda el agua y los granos estén tiernos, aproximadamente de 8 a 10 minutos.

* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Pelá y picá la **cebolla**. Cortá la **lechuga** en tiras finas.
- Cortá en rodajas finas la mitad del **pepino** y cortá en dados la mitad restante.
- Cortá la mitad del **tomate** en rodajas finas y la mitad restante en dados.
- Picá las **hojas de perejil** en pedazos grandes. Rallá el **limón** y cortalo por la mitad.



4 – PREPARÁ LA ENSALADA DE GARBANZO

- En un bowl grande, agregá el **pepino cortado en cubitos**, el **tomate cortado en cubitos**, solo 1 (2) taza de **garbanzos** y la mitad del **perejil picado**. Mezclá, agregá 2 cdas. del **aderezo** y volvé a mezclar la **ensalada de garbanzos** para combinar.

5 – FORMÁ LAS HAMBURGUESAS

- Agregá la **quinoa cocida**, los **garbanzos restantes**, la **cebolla** picada, el **perejil restante**, la **ralladura de limón**, el **panko** y $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de sal a un procesador de alimentos.



- Pulsá hasta que esté bien combinado, raspando los lados del procesador según sea necesario. Dividí la mezcla de la hamburguesa en 2 (4) y presioná firmemente para formar 2 **hamburguesas**, de aproximadamente 2,5 cm de grosor.

6 – COCINÁ LAS HAMBURGUESAS

- Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto con 2 cucharadas de aceite de oliva. Una vez que el aceite esté caliente, agregá las **hamburguesas** y cociná hasta que estén crocantes y calientes, aproximadamente de 5 a 6 minutos por lado, retirá de la sartén y reservá tapado.

- Cortá los **panes** por la mitad. Agregá los **panes** con el lado cortado hacia abajo, a la misma sartén sin agregarle aceite. Tostalos a fuego medio-alto de 30 segundos a 1 minuto, o hasta que estén ligeramente dorados.

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Untá el **aderezo** sobre los panes. Agregá sobre el **pan base** una **hamburguesa**, **pepinos en rodajas**, **tomates en rodajas**, un poco de **lechuga** y colocá la **tapa del pan**.

- Agregá la **lechuga restante** a la **ensalada de garbanzos**, mezclá y serví a un lado junto con las **papas horneadas** y **rodajas de limón**.

