

Super Burga de Garbanzos

con Pepinillos, Queso Cheddar y Papas

holaveggie



🕒 40 minutos

📄 Fácil

🏷️ Delicia Plant-Based

El verano es la temporada de hamburguesas, pero también lo es el otoño, el invierno, la primavera... bueno, en fin. Nos gusta comer hamburguesas todo el año, ¡así que empecemos! Esta sabrosa hamburguesa está hecha de garbanzos. Agregamos queso cheddar y pepinillos, acompañamos de papas al horno y mayonesa.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



2 cdas. de
harina de
garbanzo



1 lata de
garbanzo



500 gr de
papa



2 pan de
burga



1 ajo



1/4 taza de
queso



2 cda. de
condimento
barbacoa



1/4 taza de
mayonesa



1 cebolla
colorada
grande o 2
chicas



pepinillos



queso
cheddar

Nutrición por porción: Calorías 930 kcal, Grasas 46 g, Carbohidratos 101 g, Proteínas 30 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 vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Comé más plantas. 🌱

Super Burga de Garbanzos

con Pepinillos, Queso Cheddar y Papas



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220 °.
- Pelá la **cebolla colorada**. Cortá 2 (4) rodajas de 1 ½ cm de grosor, y picá el resto (si las cebollas son chicas, cortá el doble de rodajas).
- Cortá las **papas** en gajos de 1 ½ cm de grosor. Pelá y picá el **ajo**.
- Cortá los **pepinillos** en rodajas no muy finas.



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 – HORNEÁ LAS PAPAS

- Colocá las **rodajas de cebolla** en una bandeja para hornear y mezclá con 1 (2) cucharaditas de aceite vegetal y una pizca de sal y pimienta.
- En la misma bandeja (pero sin mezclar con la cebolla) agregá las **papas**, 2 (4) cucharaditas de aceite vegetal, la **mitad del condimento para barbacoa** y una pizca de sal. Mezclá para cubrir.
- Asá hasta que las **papas** estén crujientes y doradas en algunos lugares, de 20 a 25 minutos dependiendo de la potencia de tu horno. **TIP: si estás cocinando el plan de 4 porciones, usá dos bandejas.**



3 – PREPARÁ TUS HAMBURGUESAS

- En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá la mitad del **ajo**, la **cebolla picada** y el **condimento de barbacoa restante**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 3 a 5 minutos, o hasta que estén suaves y fragantes.
- Drená y enjuagá los **garbanzos**. Agregalos a un bowl grande y pisalos con un tenedor o pisa papa. Agregá la **harina de garbanzo**, el **queso**, la **cebolla y ajo salteados**, sal y pimienta a gusto. Mezclá hasta que esté bien combinado y sea una mezcla moldeable (si te ensucias las manos salen más ricas..).
- Dividí la mezcla por la mitad y formá dos **medallones** bien compactos de 2,5 cm de grosor.



4 – COCINÁ TUS HAMBURGUESAS

- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Freí las **hamburguesas de garbanzos** en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. Esto debería tomar alrededor de 3-4 minutos por cada lado.



5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá los **panes de hamburguesa** por la mitad y tostalos directamente en la rejilla del horno, de a 2 a 3 minutos, ¡vigíalos que no se quemen!
- Untá un poco de **mayonesa** sobre los **panes**. Cubrí con las **hamburguesas**, **queso cheddar en feta**, las **cebollas asadas** y **pepinillos**. Serví con las **papas horneadas a la barbacoa** y la **mayonesa** restante para mojar. ¡A comeeeeeer!

