

Hamburguesa de Garbanzos

con Batatas Asadas a la India, Masala y Alioli

holaveggie



- 🕒 30 minutos
- 📄 Fácil
- 🏷️ Sabores de la India
- 🏷️ Menos de 650 calorías

Deliciosa hamburguesa casera a base de garbanzos y masala, una especia de la India que aromatizará toda tu cocina. Junto con batatas asadas y un pan riquísimo, tu increíble cena estará lista en 30 minutos. Un plato único y abundante. Son varios pasos, todos fáciles, por lo que te sugerimos que le des una lectura rápida a la receta antes de empezar a cocinar.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



queso

1/4
taza



cebolla

1
un



limón

1
un



crema de
almendras
1/4
taza



pepino

1
un



batatas

500
gr



garam
masala
1
cda



harina de
garbanzo
2
cdas



pan de
hamburguesa
2
un



lata de
garbanzos
1
un



dientes
de ajo
2
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Wok / Sartén
- ✓ Bandeja de Horno

Nutrición por porción: Calorías 550 kcal, Grasas 8 g, Carbohidratos 120 g, Proteínas 23 g

Cocinando para
4

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.

Comé más plantas. 🌱

Hamburguesa de Garbanzos

con Batatas Asadas a la India, Masala y Alioli



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 230°C. Lavá y secá los productos frescos. Cortá a la mitad los **panes de hamburguesa**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**. Transfirió $\frac{2}{3}$ de los **garbanzos** a un bowl grande y trituralos con un tenedor; dejá los **garbanzos** restantes enteros.
- Pelá y picá el **ajo**; usando el lado plano de tu cuchillo aplastalos hasta que se parezca a una pasta.
- Cortá en cuartos y sacale las semillas al **limón**.
- Cortá el **pepino** en rodajas finas (si el pepino es muy grande, usá una parte y guardá el resto para tu uso).
- Cortá las **batatas** en rodajas de 1½ cm de grosor.
- Pelá y cortá en cubos pequeños la **cebolla**.

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 – PREPARÁ TU ALIOLI

- En un bowl mediano, combiná la **crema de almendras**, el jugo de **2 (4) rodajas de limón** y $\frac{1}{4}$ de la **pasta de ajo**, agregá un chorrito de aceite de oliva y revolvé para combinar bien. Sazoná con sal y pimienta a gusto.

3 – ASÁ LAS BATATAS Y GARBANZOS

- Colocá las **batatas** y los **garbanzos enteros** en una bandeja de horno. Rociá con aceite de oliva yazoná con sal, pimienta y $\frac{1}{3}$ de **garam masala**, revolvé para cubrir bien.
- Distribuílos en una sola capa uniforme y asalos de 18 a 20 minutos, o hasta que las batatas estén ligeramente doradas y tiernas y los garbanzos estén ligeramente crujientes. Transferí a un plato para servir.

4 – COCINÁ LOS AROMÁTICOS

- En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que estén calientes. Agregá la **pasta de ajo restante**, la **cebolla** y el **garam masala restante**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 3 a 5 minutos, o hasta que estén suaves y fragantes. Transferí al bowl con los garbanzos triturados. Limpiá la sartén.

5 – FORMÁ LAS HAMBURGUESAS

- Agregá la **harina de garbanzos** y desmenuzá el **queso de almendras** en el bowl con los garbanzos triturados. Condimentá con sal y pimienta. Mezclá y comprimí con las manos hasta que esté bien combinado.
- Con las manos dividí la mezcla por la mitad y formá 2 (4) medallones de 2,5 cm de grosor (sí... ¡dos medallones bien grandes!).

6 – COCINÁ LAS HAMBURGUESAS

- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto en la sartén vacía. Con cuidado agregá los **medallones**. Cociná de 3 a 4 minutos por lado, o hasta que estén dorados y calientes.
- Retiralos de la sartén y reservalos en un lugar cálido para que no se enfríen.

7 – TOSTÁ LOS PANES Y A DISFRUTAR

- En la sartén ya vacía, calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá los **panes** y tostalos del lado de abajo de 3 a 4 minutos, o hasta que estén dorados, y retirá del fuego.
- Colocá los **medallones cocidos** en la **base de cada pan**. Cubrí cada uno con el **preparado de alioli**, el **pepino** y el **pan** de arriba.
- Decorá con las **rodajas de limón restantes**. Serví las **batatas asadas y los garbanzos** a un lado. ¡A comeeeeeer!

