

# Hamburguesa de Garbanzos y Berenjena

*A mi familia y a mi nos encanta comer hamburguesas vegetales, siempre estamos experimentando con diferentes combinaciones...prueba con otras verduras y/o especias y sírvelas con una buena ensalada. Recuerda que si pones verduras crudas, debes quitar el máximo de humedad posible o añádelas cocinadas y has de poner siempre un apelmazante (legumbre, gluten,...) para que se unan todos los ingredientes y no se rompan. Y si tienes dudas, mejor hazlas en el horno, así no tendrás que darle la vuelta.*



## INGREDIENTES:

- 1 Berenjena mediana (300g aprox)
- 1 Bote Garbanzos cocidos grande (400g)
- 4-6 Cucharadas copos avena o harina de garbanzos
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharadita Cilantro molido (o comino)
- 2 Cucharadas cilantro fresco o perejil
- 1/2 Cucharadita cúrcuma molida
- 1/4 Cucharadita Pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada aceite oliva

4

Raciones

## ELABORACIÓN:

1. Asar la berenjena a 200º unos 35 minutos o hasta que esté tierna. Pelar, cortar en tiras para ayudar a eliminar líquido, escurrir.
2. Lavar los garbanzos cocidos, escurrir bien y triturar a modo tosco (para que tenga textura) junto con la berenjena, cilantro fresco y en polvo, cúrcuma y pimienta.
3. Agregar copos de avena (según lo húmeda que esté la masa, debe tener consistencia de puré de patatas denso), remover bien y rectificar el punto de sal.
4. Dejar reposar 30 minutos, para que la avena (o harina de garbanzos) absorba humedad.
5. Formar 8 hamburguesas, colocar en una fuente con papel de hornear engrasado con el aceite. Cocinar en horno 30 minutos a 200ºC (si las haces en sartén, refrigera 2-3 horas destapadas en la nevera para que forme costra en la superficie y no se desmoronen al dar la vuelta).