

HAMBURGUESA DE FRIJOL

¡Pura proteína!

Una opción más para preparar deliciosas y nutritivas hamburguesas, en esta ocasión te presentamos la hamburguesa de frijol.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 hamburguesas

- Cebolla
- Perejil
- 1/4 de taza de harina de maíz
- 1/4 de taza de harina de garbanzo
- Sal
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- Caldo de frijoles
- 1 taza de frijoles cocidos

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

con un tenedor una taza de frijol cocido y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza

de caldo de frijol. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ ramito de perejil fresco finamente picado y mezclamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de taza de harina de maíz y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de frijol. Incorporamos todos los ingredientes.

$\frac{1}{4}$ de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta formar una pasta que no se nos pegue en las manos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta, hacemos una bola y le vamos dando la forma de tortita. Apartamos en un plato.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos las hamburguesas. Dejamos dorar de un lado y volteamos. Dejamos que doren bien de ambos lados. Retiramos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

mayonesa vegana en las dos partes del bollo para hamburguesa, agregamos una tortita de frijol, una hoja de lechuga, una rebanada de jitomate y una raja de aguacate. Agregamos mostaza y salsa cátsup al gusto.

.

Ver video