

# Hamburguesas con Cúrcuma y Garbanzos

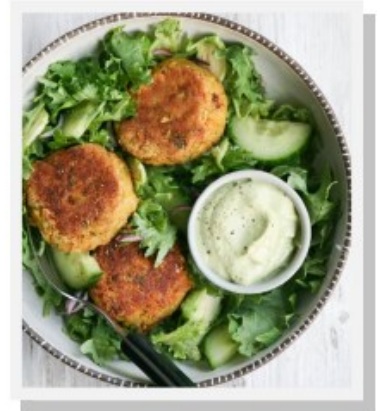
## INGREDIENTES:

Porciones: 4

- 1 cebolla morada pequeña, picada
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas. aceite de oliva, dividido
- 1 lata de garbanzos, escurridos, enjuagados y secos
- 1/4 taza de perejil fresco, finamente picado
- 2 cucharadas. maicena
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharadita cúrcuma molida
- 1 1/2 cucharadita comino molido
- 1 cucharadita de pimentón molido

## DIRECCIONES:

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Caliente una sartén grande de metal o hierro fundido a fuego medio. Una vez caliente, agregue 1 cucharada (15 ml) aceite de oliva, cebolla picada y ajo picado. Saltee hasta que esté ligeramente dorado, revolviendo con frecuencia.- unos 3 minutos. Sazone con sal, cúrcuma, comino y pimentón. Retírelo del calor y enfriar un poco.
3. Luego agregue el perejil. Pulse / mezcle hasta que queden trozos pequeños, raspando los lados según sea necesario.
4. Luego, agregue los garbanzos enjuagados / secos y mezcle / presione hasta que se forme una "masa" moldeable, raspando los lados según sea necesario. No quieres que los garbanzos se conviertan en una pasta, pero tampoco quieres que quede nada entero.
5. Saque con una cuchara de 3 a 4 cucharadas. de mezcla y forme / enrolle en bolas, y luego presione suavemente hacer una empanada. Pueden ser frágiles, así que manipúelas con cuidado.
6. Tome un plato grande y espolvoree unas cucharadas de fécula de maíz. Coloque empanadas en la maicena para cubrir.
7. Caliente la misma sartén que usó anteriormente a fuego medio. Una vez caliente, agregue suficiente aceite para forme una capa delgada en el fondo de la sartén, luego agregue las hamburguesas. Dependiendo del tamaño de su sartén, es posible que deba cocinarlos en dos tandas para no abarrotar la sartén. Agregar más aceite según sea necesario.
8. Dore las hamburguesas durante unos 2-3 minutos por cada lado. Baje un poco el fuego si se dora muy rápido.
9. Agregue las hamburguesas salteadas a una bandeja para hornear desnuda o forrada con papel de aluminio y transfíralas a la bandeja precalentada. Hornee y hornee por 12-15 minutos.
10. Una vez que las hamburguesas estén doradas y bastante firmes al tacto, retírelas del horno. Dejar enfriar unos minutos antes de servir. Se endurecerán cuanto más se enfríen.
11. Para servir, cubra las envolturas de lechuga con empanadas o sívalas con ensalada.
12. Las sobras se mantendrán en el refrigerador durante 3-4 días, aunque es mejor si están frescas. Recalentar en un horno a 350 grados F hasta que se caliente o en el microondas.
13. Nota: También puede SOLO usar su estufa o simplemente usar su horno para cocinar si lo prefiere.



## Nutrition Facts

Serving Size 1 patty (154g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories 200**    **Calories from Fat 70**

% Daily Value\*

**Total Fat 8g**    **12%**

Saturated Fat 1g    **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 450mg**    **19%**

**Total Carbohydrate 27g**    **9%**

Dietary Fiber 6g    **24%**

Sugars 2g

**Protein 6g**

Vitamin A 10%    •    Vitamin C 15%

Calcium 4%    •    Iron 10%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4