

Hamburguesa de Calabaza y coliflor



Ingredientes

30 gr de harina de garbanzos

300 gr de ramilletes de coliflor

150 gr de calabaza

150 gr de calabacín con piel

75 gr de cebolla, ajo

2 huevos

10 gr de aceite de oliva

1 cta de comino molido

1 cta de cúrcuma molida

2 pellizcos de pimienta molida

2 ctas de perejil picado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 36 min

Preparación: 5min

Cocinado: 31 min

Dificultad: baja

Preparación

Triture la coliflor con la túrmix o batidora de manera que quede bien triturada. Retire en un bol.

Repita la operación con la calabaza, el calabacín, la cebolla, el ajo, el aceite, el comino, la cúrcuma y sofría en una sartén con aceite a temperatura baja durante 6 minutos. mezcle con la calabaza junto con la harina de garbanzos.

Añada los huevos batidos, la sal, la pimienta y el perejil picado y mezcle bien todos los ingredientes.

Coloque un aro de 8-10 cm de diámetro sobre el teflón en la bandeja del horno y ponga dos cucharadas de la Mezcla para formar la hamburguesa, Aplaste con el reverso de la cuchara para que quede compacta.

Repita la operación hasta obtener 6 hamburguesas.

Precaliente el horno a 180°.

Hornee las hamburguesas 25-30 minutos

Nota,. Coloquee en un mollete de hamburguesa y ponga kétchup zero o mayonesa zero.

Hamburguesa de Calabaza y coliflor (thermomix)



Ingredientes

30 gr de garbanzos

300 gr de ramilletes de coliflor

150 gr de calabaza

150 gr de calabacín con piel

75 gr de cebolla, ajo

2 huevos

10 gr de aceite de oliva

1 cta de comino molido

1 cta de cúrcuma molida

2 pellizcos de pimienta molida

2 ctas de perejil picado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 36 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 31 min

Dificultad :baja

Preparación

Ponga los garbanzos en el vaso y pulverice 20 seg/vel10. Retire a un bol y reserve.

Ponga la coliflor en el vaso y triture 10 seg/vel10. Retire al bol con la harina de garbanzos.

Ponga en el vaso la calabaza, el calabacín, la cebolla, el ajo, el aceite, el comino, la cúrcuma y trocee 3 seg/vel 5 y sofría 6 min/120º vel 1.

Añada los huevos, la sal, la pimienta y el perejil picado y mezcle 3 seg/vel3.

Vierta en un bol con la coliflor, la harina de garbanzos y el resto de los ingredientes y mezcle con la espátula.

Coloque un aro de 8-10 cm de diámetro sobre el teflón en la bandeja del horno y ponga dos cucharadas de la Mezcla para formar la hamburguesa, Aplaste con el reverso de la cuchara para que quede compacta.

Repita la operación hasta obtener 6 hamburguesas.

Precaliente el horno a 180º.

Hornee las hamburguesas 25-30 minutos

Nota,. Coloque en un mollete de hamburguesa y ponga ketchup zero o mayonesa zero.