



Hamburguesas de Camote y Garbanzos

INGREDIENTES

1 camote mediano
1 1/2 tzs. de garbanzos cocidos
1 cebolla
3 cdas. de tahini
1 cdita. de vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cditas. de ajo en polvo
1 cdita. de chile chipotle en polvo
1/2 cdita. de sal
1/4 cdita. de pimienta negra molida
1/3 tz. de levadura nutricional
1/3 tz. de harina de avena
1 tz. de col rizada
1 cda. de aceite de canola (opcional)
pan rallado panko (opcional)
Aguacate
Tomate
Humus
Lechuga
Cebolla morada
Pan integral para hamburguesa

ELABORACION

1 Precaliente el horno a 400°F (200°C). Hornee el camote durante 40–60 minutos, hasta que esté tierno.

Corte la cebolla en cubos. Pique finamente la col rizada. Aplaste los garbanzos cocidos con un tenedor. Caliente un sartén a fuego medio. Cocine la cebolla hasta que esté suave y translúcida. Reserve.

Cuando el camote esté lo suficientemente frío para manipularlo, pélelo y colóquelo en un tazón junto con los garbanzos y la cebolla cocida. Aplaste todo junto con un tenedor.

Agregue el tahini, el vinagre de sidra de manzana, el ajo en polvo, el chile chipotle en polvo, la levadura nutricional, la col rizada, la sal y la pimienta negra recién molida. Mezcle bien.

Agregue la harina de avena poco a poco y mezcle hasta que la mezcla se mantenga unida.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Para hacer harina de avena, licúe avena en una licuadora de alta velocidad hasta que quede finamente molida. La levadura nutricional es un condimento con sabor a queso. Se encuentra en la sección de productos naturales.



Hamburguesas de Camote y Garbanzos

ELABORACION (continúa)

2 Forme la mezcla en aproximadamente 6 tortitas para hamburguesa.

Para hornear, coloque las tortitas en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Hornee durante unos 20 minutos, hasta que la parte inferior esté dorada y la parte superior comience a dorarse.

Alternativamente, caliente un sartén a fuego medio. Agregue el aceite de canola si lo usa. Cocine las tortitas durante unos minutos por cada lado hasta que estén doradas. Para un extra de crujiente, cubra las tortitas con pan rallado panko antes de cocinarlas.

3 Sirva las hamburguesas en pan integral para hamburguesa con aguacate, tomate, humus, lechuga y cebolla morada.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Recaliente en un horno a 204°C (400°F) durante unos 10–12 minutos hasta que estén bien calientes. Las hamburguesas sobrantes se conservan en el refrigerador durante unos días y se pueden congelar.