

# Hamburguesa Vegetariana



**Dificultad:** 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 2

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/hamburguesa-vegetariana>

## Preparación

En un tazón grande, mezcle el puré de garbanzos y la albahaca. Mezclar en el salvado de avena, la avena instantánea, y el arroz; la mezcla debe parecer un poco seco. En otro tazón, mezcle el tofu con las manos, tratando de obtener la mayor cantidad de agua posible. Escurra el agua y repita el proceso hasta que casi no haya agua; aunque no es necesario eliminar toda el agua. Vierta la salsa de barbacoa sobre el tofu y revuelva. Mezcle el tofu en los garbanzos y avena. Sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, y mezcle hasta que esté bien integrado. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Forme las hamburguesas con la mezcla y se fría en aceite caliente durante unos 5 minutos de cada lado. Sirva como más le guste



## Ingredientes

- ✓ 1/4 taza/s Garbanzos cocidos triturados
- ✓ 8 hojas Albahaca picada
- ✓ 1/4 taza de salvado de Avena
- ✓ 1/4 taza de Avena de cocción rápida
- ✓ 1 taza de Arroz integral
- ✓ 1 porción Tofu
- ✓ 5 cucharada/s Salsa Barbacoa
- ✓ 1/2 cucharadita/s Sal
- ✓ 1/2 cucharadita/s Pimienta
- ✓ 3/4 cucharadita Ajo seco
- ✓ 2 cucharaditas Aceite de vegetales

## Categorías

Vegetariana, Verano, Todo el año, Otro