

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS RINDE DE 8-10 PORCIONES

INGREDIENTES

½ taza de garbanzos
1 zanahoria
1 cebolla
1 huevo

Pan rallado
Condimentos c/n (provenzal, perejil)



ES UN BUEN REEMPLAZO
DE LAS CARNES

PREPARACIÓN

- Dejar en remojo los garbanzos por 12 horas, desechar el agua, hervir con agua nueva y escurrir.
- Pisarlos o procesarlos, agregar la zanahoria, la cebolla y el huevo.
- Darle forma de hamburguesas y llevarlas al horno por 20 minutos.




PODÉS HACERLAS DE LENTEJAS,
POROTOS O ARVEJAS.

SOPA DE ARVEJAS

INGREDIENTES

300 gr de arvejas secas (1 y ½ taza)
1 atado de espinaca
2 cebollas
1 puerro
3 cucharadas de queso crema
1 lt de caldo de verdura casero
Aceite c/n
Condimentar a gusto



PODÉS REEMPLAZAR LA ESPINACA POR
ACELGA Y AGREGAR APIO, CEBOLLA
DE VERDEO, COMINO Y LAUREL. TAMBIÉN
PODÉS REEMPLAZAR LAS ARVEJAS SECAS,
POR ARVEJAS FRESCAS O POR HARINA
DE ARVEJAS.

PREPARACIÓN

- Colocar las arvejas en un bowl hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 8 hs, luego escurrir y lavar.
- Hervir las arvejas hasta que estén blandas.
- Saltear la cebolla y el puerro, previamente picados en aceite y condimentar.
- Sumar las arvejas y la espinaca. Cuando la espinaca se reduzca sumar el caldo hasta cubrir los alimentos. Hervir unos minutos, agregar el queso y procesar.
- Condimentar con pimienta y servir.