

Hamburguesas de brócoli

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Ingredientes:

(para 6-8 hamburguesas)

- 200 g de brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 4-5 cucharadas de agua
- 100 g de harina de trigo (*o de maíz...*)

Tiempo de preparación:

- 20 min

Preparación:

1. Cortar los brotes del brócoli y cocinar al vapor unos 5-7 min (*hasta que estén blandos pero no se deshagan*). Reservar.
2. En un bol, mezclar la harina de garbanzo y la de maíz con el agua hasta que no queden grumos.
3. Cortar el brócoli en trozos pequeños (*sin desmenuzar*).
4. Cortar el ajo en trozos muy pequeños (*o triturar*).
5. Añadir el brócoli y el ajo en el bol con la mezcla de harinas y agua, salpimentar y mezclar todo bien.
6. Añadir la harina de trigo y mezclar hasta obtener una masa un poco pegajosa (*si queda demasiado espesa o cuesta de manipular, añadir un poco más de agua*).
7. En una sartén con aceite añadir una cucharada de la masa y esparcir/ allanar.
8. Repetir hasta tener la sartén con 3-4 "hamburguesitas".
9. Sofreír a fuego lento/medio por ambos lados hasta que estén doradas.

Presentación:

- Servir con algún tipo de salsa, como una [Veganesa \(mayonesa vegetal\)](#).

Notas:

- Si no se tiene harina de garbanzo o de maíz, se puede utilizar harina de trigo.
- Para los celíacos, podéis sustituir la harina de trigo (*y la de garbanzo si no la encontráis sin gluten*) por la de maíz.

Posted in: [Cocina Tradicional](#), [Entrantes](#), [Platos Principales](#), [Recetas](#) | Tagged: [Agua](#), [Ajo](#), [Brócoli](#), [Harina De Garbanzo](#), [Harina De Maíz](#), [Harina De Trigo](#), [Pimienta Negra](#) | With 4 comments