

Hamburguesas de habichuelas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 10 '
- 4



Comentario nutricional

Este es un plato adecuado para los vegetarianos ya que las habichuelas aportan hierro

Modo express

1. Lave con agua las judías cocidas, bata el huevo y pique el ajo y el perejil muy finos.
2. Haga un puré con las judías y mézclelas con el huevo batido, el ajo y el perejil. Salpimiente al gusto. Añada la mitad del pan rallado y amase.

3. Una vez esté todo bien mezclado, dele forma de 4 hamburguesas y páselas por el resto de pan rallado.
4. Ponga el aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 162º durante 10 minutos. Dore las hamburguesas de 2 en 2 por los 2 lados. Sírvalas calientes.