



HAMBURGUESA DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

Para dos personas

170 gr de nueces finamente picadas
170 gr de semillas de girasol
340 gr de garbanzos enlatados
85 gr de cebolla roja troceada
1 huevo batido
1 cucharada de perejil fresco
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de mezcla de condimentos de hierbas sin sal
2 cucharadas de aceite de oliva
2 rebanadas de queso cheddar suave
1 pan de pita
85 gr de aliño ranchero para ensaladas
2 hojas de lechuga romana
1 tomate mediano
1/2 aguacate

Pasos

- 1.** Poner las nueces y las semillas de girasol en una sartén seca a fuego medio. Cocinar revolviendo ocasionalmente hasta que esté ligeramente tostado y fragante, aproximadamente 5 minutos.
- 2.** En un tazón mediano triturar los garbanzos con un tenedor o triturar en un procesador de alimentos. Añadir la cebolla, el huevo, el perejil y las nueces tostadas. Sazonar con pimienta y el resto de condimentos. Mezclar bien.
- 3.** Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Divida la mezcla de frijoles en dos hamburguesas y fríalas en aceite caliente durante unos tres minutos por cada lado, o hasta que estén bien dorados y calientes. Colocar una rodaja de queso sobre cada hamburguesa y retirar del fuego.
- 4.** Coloque la pita en la misma sartén seca en la que estaban las nueces y calentar durante aproximadamente un minuto por cada lado. Corte la ronda por la mitad, extienda el aderezo ranchero dentro de cada uno y forre los bolsillos con hojas de lechuga romana. Coloque una hamburguesa con queso en cada una y cubra con rodajas de tomate y aguacate. Servir con tortilla o papas fritas.