

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



Preparación

1. Picar la cebolla, el ajo, el pimiento, rallar el calabacín y pocharlo todo en la sartén.
2. Triturar los garbanzos, añadir el arroz, las verduras y el cilantro picado al gusto.
3. Corregir de sal y dar forma a las hamburguesas.
4. Para rebozar las hamburguesas mezclar 3 cucharadas de harina de garbanzo con agua hasta tener una textura de huevo batido un poco más espeso y sazonar.
5. Rebozar las hamburguesas por la mezcla de huevo y luego por la polenta. Cocinarlas a la plancha.
6. Para elaborar el chutney, pelar y trocear el mango, rallar un trocito de jengibre y ponerlo en un cazo junto con una cucharada de agave. Reducir a baja temperatura hasta obtener una textura de mermelada. Añadir vinagre de manzana en función de lo agrídulce que queramos el chutney.

Hamburguesa de arroz y garbanzos con chutney de mango

Ingredientes

1 taza de arroz integral redondo cocido
(Para 4 personas)

200gr de garbanzos cocidos

~~Para las hamburguesas~~
2 dientes de ajo

1/2 cebolla

~~Para el chutney~~
1/4 de pimiento rojo

1/2 calabacín
(Para 4 personas)

Cilantro

~~Para las hamburguesas~~
Harina de garbanzo

Polenta

1 mango

~~Para el chutney~~

Jengibre

1 cucharada de Agave

Vinagre de manzana