

Hamburguesas de lenteja

Ingredientes:

- Lentejas secas (2 tazas)
- Cebolla (1 grande)
- Ajo (2 dientes)
- Salsa de tomate (opcional)
- Salsa de soja
- Limón
- Zanahoria (1 grande o 2 pequeñas)

Preparación

- Remoja las lentejas durante un par de horas, pero no las hiervas.

Pasos

1. Tritura las lentejas.

Coloca las 2 tazas de lentejas remojadas y escurridas en una batidora.

2. Sofríe las verduras.

Pica finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria. Añádelos a una sartén con un poco de aceite de oliva y sal. Sofríe durante unos minutos, removiendo constantemente, hasta que las verduras estén tiernas.

3. Añade los condimentos a la batidora.

Incorpora a la batidora la salsa de tomate, la salsa de soja, el zumo de limón y la sal.

4. Combina todo.

Por último, añade las verduras sofritas a la batidora. Tritura durante unos segundos. Agrega 3 cucharadas de agua y vuelve a triturar hasta obtener una mezcla con una consistencia similar al hummus.

5. Cocina las hamburguesas.

Calienta una sartén con un poco de aceite. Cuando esté caliente, añade cucharadas de la mezcla formando las croquetas, dejando espacio entre ellas para facilitar el volteo. Tapa la sartén y cocina a fuego medio durante unos 5 minutos.

6. Dales la vuelta y termina la cocción.

Usa una espátula para dar la vuelta a cada hamburguesa y cocina durante 2 minutos más.

7. Sirve y disfruta.

