RECETAS VEGETALES · Nº 01

01

Hamburguesas de lentejas

#alta-en-proteína #de-origen-vegetal #apta-para-congelar



REMOJO 2 H

SARTÉN 7 MIN / TANDA

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)

Antes de empezar: *Remoja las lentejas durante un par de horas, pero no las hiervas.*

TARJETA IMPRIMIBLE · ES

DELANTE

✂ RECORTA Y GUARDA

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.** Repite con el resto de la mezcla y sirve con ensalada, verduras o la guarnición que más te guste.



MIS NOTAS

TARJETA IMPRIMIBLE · ES

DETRÁS