

HAMBURGUESAS DE LENTEJA



¡Prepara hamburguesas
de lentejas!



Tiempo de preparación: 30 min



Porción: 3 personas

Ingredientes



- ♥ 250 gramos de lentejas cocidas
- ♥ 1 zanahoria
- ♥ Media cebolla
- ♥ 1 diente de ajo
- ♥ 1 trozo de Morrón
- ♥ 3 tomates deshidratados
- ♥ 1 cebolla
- ♥ 1 clara de huevo
- ♥ Sal y pimienta al gusto
- ♥ Capullo

Con Capullo
conserva el sabor
íntegro de
cada platillo.

Preparación



Poner las lentejas cocidas en un bowl y aplastarlas. Rallar la zanahoria y sumarla a las lentejas.

Rehidratar los tomates en agua caliente 1 minuto en el microondas, picar y reservar.

Picar la cebolla, el ajo y el Morrón y saltear en un sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente.

Poner la clara de huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Pueden usar el huevo entero, pero la clara nos ayuda a unirla sin aportar más sabores o grasas. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Mandar a la heladera 30 minutos.

Para darle forma a las hamburguesas de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de Capullo, armar bollitos y luego aplastarlas. Se pueden hacer a la plancha o al horno y también se pueden congelar con separadores para tener listas.