

PLATOS DE FONDO

Hamburguesas de Lentejas



4 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos

Ingredientes

- 1 ½ taza de lentejas remojadas del día anterior
- ½ cebolla pequeña cortada en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente
- 1 cucharadita de orégano
- 2 huevos
- Pizca de sal y pimienta

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	182
Proteínas (g)	10,9
Lípidos (g)	5,5
Colesterol (mg)	106,3
Hidratos de Carbono (g)	20,7
Sodio (mg)	104,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Cocer las lentejas previamente remojadas del día anterior por 20 minutos.
- Colocar 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén y calentar a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria, el ajo y sofreír hasta que la cebolla esté cristalina, reservar.
- Una vez que hayan transcurrido los 20 minutos de cocción de las lentejas, colar para retirar el líquido, moler $\frac{3}{4}$ partes de las lentejas formando una especie de puré, una vez molidas unir con las lentejas enteras restantes, agregar el sofrito, el perejil picado, el orégano, los huevos, condimentar con sal, pimienta y formar una masa homogénea.
- Dividir la masa en 6 porciones iguales y dar forma de hamburguesa.
- Hornear a 180 grados por unos 8 minutos aprox. Servir acompañado de ensaladas y arroz.