

Iván Gordo Gutiérrez
IES MIRALBUENO (Zaragoza)
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

MINI BURGUERS DE LENTEJAS AHUMADAS

INGREDIENTES

- Lentejas IGP Tierra de Campos cocidas 200 gr
- Soja texturizada 130 gr
- Cebolla 100 gr
- Champiñones 150 gr
- Ajo 1 diente
- Humo líquido 1 y ½ cucharadas
- Marmite ½ cucharada
- Miso 1 cucharada
- Aceite de girasol 3 cucharadas
- Metilcelulosa 2 gr
- Harina de fuerza 3 cucharadas
- Caldo de verduras 150 ml
- Zanahoria 1 unidad
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN

1. Cocer lentejas a partir de agua fría dejándolas un pelín duras, es decir, al dente de manera que puedan tener una mayor presencia en el plato
2. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla y los champiñones hasta dejarlo todo muy bien pochado.
3. En un bol mezclar todos los ingredientes menos la zanahoria y formar burgers.
4. Cortar las zanahorias con forma de patatas fritas y freírlas.
5. Freír las burgers y emplatar.