



Nombre de la Ficha técnica	HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON QUESO		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	
Lentejas cocidas	60	gr	
Queso Feta	100	gr	
Queso del Cerrato	50	gr	
Miga de pan	50	gr	
Cebolla	1	ud	
Huevo	1	Ud	
Leche	c.s	c.s	
Pimentón picante	c.s	c.s	
Aceite oliva	c.s	c.s	
Sal	c.s	c.s	
Pimienta	c.s	c.s	
Harina	c.s	c.s	
Elaboración <ul style="list-style-type: none"> • Ecurrir y chafar con un tenedor las lentejas. • En una sartén con aceite, pochar la cebolla, 10 minutos y añadir la miga de pan. • Se tuesta 5 minutos mas y se adereza con pimentón, sal y pimienta. • Añadir a las lentejas, los quesos, los huevos, la leche y mezclar. • Dar forma a las hamburguesas, pasarlas por harina y dorar en la sartén. 			
Emplatado Servir caliente			
Dificultad Fácil	Tiempo de elaboración 30 minutos		
Alergenos			
Notas			

Nombre de la Ficha técnica	HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON BROCOLI		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	
Lentejas cocidas	500	gr	
Pan rallado	20	gr	
Brócoli	150	gr	
Albahaca fresca	c.s	c.s	
Yemas de huevo	2	ud	
Cebollas	2	ud	
Zumo de limón	c.s	c.s	
Cilantro	c.s	c.s	
A.O.V.E	c.s	c.s	
Sal	c.s	c.s	
Pimienta	c.s	c.s	
Elaboración <ul style="list-style-type: none"> • Escurrir y triturar las lentejas con las yemas de huevo, hasta conseguir una densidad sin grumos • Hervir el brócoli, con agua y sal. Escurrir y trocear. • En un bol, mezclar la crema de alubias, la cebolla, el brócoli y el pan rallado. • Añadir las hierbas picadas, el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta. • Hacer la forma de las hamburguesas y disponer una bandeja de horno. • Hornear 10 minutos a 170°C 			
Emplatado Poner un brote de coliflor encima de cada hamburguesa. Servir caliente			
Dificultad Fácil	Tiempo de elaboración 30 minutos		
Alergenos	 CONTIENE GLUTEN HUEVOS LÁCTEOS		
Notas	También se pueden freír, con aceite		