HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Nadia de las Morenas Timoneda

INTRODUCCIÓN

Esta receta es una estupenda opción apta tanto para vegetarianos como consumidores de carne habituales. Esto se debe a que esta hamburguesa está compuesta por la combinación de lentejas y harina de avena en su elaboración, haciendo que este plato nos pueda aportar proteínas de alto valor biológico y podamos de esta forma obtener todos los aminoácidos esenciales que nuestro propio organismo no puede fabricar.

Así pues con este plato podríamos sustituir a la carne y optar por una opción más sana y con la misma calidad de proteínas que la carne.

INGREDIENTES

- 250g de lentejas
- 50 g de harina de avena
- 2 huevos
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Ponemos las lentejas a hervir uno 30-35 minutos

2. triturar los copos de avena para hacer la harina (se puede comprar la harina directamente)

3. Una vez hervidas las lentejas, quitar el agua y batirlas hasta que quede como una pasta

4. Añadimos la sal, pimienta, 2 huevos, una cucharada de tomate natural triturado, perejil y la harina de avena. Acto seguido lo removemos todo hasta que quede una mezcla homogénea.

5. La dejamos reposar en la nevera 2-3 horas para que se compacte la masa

6. Le damos forma de hamburguesa con las manos y la la pasamos por la plancha hasta que se dore bien por los dos lados

7. finalmente le añadimos los ingredientes que queramos a la hamburguesa (en este caso: 1 loncha de queso semicurado fundido, lechuga, 3 tomatitos cherry cortados y un pepinillo cortado a láminas)