



Hamburguesas de lentejas

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 50 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Rallador
Colador
Cacerola mediana
Sartén

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 taza de lentejas crudas
2 tazas de agua
1 cebolla pequeña, picada
3/4 taza de zanahoria, rallada
2 tazas de pan rallado
1 huevo, batido
1 diente de ajo O 1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de sal (opcional)
Aerosol antiadherente

Información nutricional:

Calorías 200
Grasas totales 2.5 g
Sodio 220 mg
Carbohidratos totales 35 g
Proteína 11 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Coloque las lentejas en un colador, enjuague con agua fría y escurra.
3. En una cacerola mediana, hierva agua. Agregue las lentejas, baje el fuego a mínimo, tape y cocine por 15 minutos.
4. Agregue la cebolla y las zanahorias a la cacerola. Cocine por 15 minutos más o hasta que las lentejas estén tiernas.
5. Retire del fuego y deje enfriar ligeramente.
6. Incorpore el pan rallado, el huevo, el ajo en polvo, el orégano y la sal, si decide usarla.
7. Rocíe una sartén grande con aerosol antiadherente. Use una taza medidora para ingredientes secos de 1/2 taza para colocar la mezcla de lentejas en la sartén caliente.
8. Aplaste para formar hamburguesas y cocine hasta que estén firmes y doradas de ambos lados, unos 4 minutos por lado.