

Hoy domingo prepara unas hamburguesas de Lentejas

Esta receta es simple y sabrosa, además de ser una opción saludable para disfrutar de una hamburguesa.

Esta opción es ideal para vegetarianos y personas que quieren probar una receta diferente este domingo.

Ingredientes

2 Cebolla morada
6 Champiñones
3 Ajos
3 cebollín
2 latas de lentejas
4 cdas de Pan rallado
1 huevo
Perejil
Pimentón
Comino
1 paquete de queso
2 aguacates
3 Limas
2 pimientos rojo
1 cilantro
1 Cebolla
Pan de hamburguesa

Pasos

1- Saltear en un poco de aceite oliva: cebolla morada, champiñones, ajo y cebollín condimentando con sal y pimienta hasta que ablande. Dejar enfriar.

2- Procesar las lentejas ya cocidas y en un bowl unir con 3/4 sal salteado de vegetales y condimentar con ajo molido, comino, pimentón y perejil.

3-Darle forma a la hamburguesa y llevar a dorar a una sartén bien caliente. Al darla vuelta agregar el queso por arriba.

4- Armar la hamburguesa con: Pan untado con salsa roja, hamburguesa, aguacate (con jugo de limón y cilantro), 1/4 restante del salteado y el otro pan untado con más salsa.