

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

400 g de lentejas cocidas y escurridas

½ Taza de pan rallado

1 Cda de mostaza de Dijon

1 Cda de sésamo

2 Cdas de salvado de avena

1 cebolla picadita

1 taza de perejil picadito

2 huevos

1 Cda de Comino en polvo

Aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Lavamos las lentejas y con la ayuda de un colador las escurrimos.

En un bol profundo añadimos las lentejas, los huevos, el pan rallado, la mostaza, el sésamo, el salvado de avena, la cebolla, perejil, comino, sal y pimienta. Mezclamos todo muy bien hasta obtener una pasta casi homogénea, podemos ayudarnos con un tenedor para triturar mejor las lentejas. Dejamos reposar por unos 15 min.

Ponemos a calentar una sartén con aceite a fuego medio. Mientras, vamos formando las hamburguesas con las manos. Si la textura no es ideal, podemos ayudarnos pasándolas por un poco de pan rallado o harina, las doramos de 2 a 3 minutos por cada lado.