

TORTICAS DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de lentejas
- 1 Taza de avena molida
- 1 Zanahoria rallada
- 1 Pimentón troceado
- 1 Cebollino o Cebollín picado
- 1 Manojito de cilantro picadito
- ½ Cebolla picada o 1 cebolla pequeña
- 1 Diente de ajo
- 1 Cdta de comino
- 1 Cdta de Cúrcuma (Opcional)
- Un poco menos de ½ vaso de Agua
- Sal y pimienta al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva

PREPARACION

En la noche anterior ponemos a remojar las lentejas. Al día siguiente las colamos y reservamos.

Colocamos en la licuadora o picatodo, la mitad de las lentejas, le agregamos un poco de agua y licuamos. Luego agregamos la cebolla, el pimentón, el cebollín, la cúrcuma y lo licuamos muy bien, vamos agregando poco a poco el resto de las lentejas.

Una vez todo licuado, vertemos la mezcla en un bol y le añadimos el comino, la zanahoria rallada, la avena molida, el cilantro picadito y salpimentamos al gusto. Mezclamos muy bien hasta integrar todo.

Con la ayuda de una Cuchara tomamos parte de la mezcla y la vamos colocando en una sartén con un chorrito de aceite y a fuego medio, pueden con una espátula darles la forma y el grosor que deseado.

Una vez doradas por los dos lados, las sacamos y las colocamos en papel secante.

NOTA: Puede servir como sustituto de carne para una comida vegetariana. Se pueden freír en abundante aceite caliente