

Hamburguesa de legumbres

Tiempo de preparación: 40 Min



Ingredientes

Cebollas rallada: 2 cdas.

Gotas de tabasco: unas Gotas

Garbanzos cocidos: 200 g

Mostaza: 1 cda

Pimienta:

Salsa Inglesa: 1 cda

Yema de huevo: 1 Unidad

Lentejas cocidas: 200 g

Miel: 1 cda

Pan Rallado:

Sal:

Salsa Inglesa: 1 cda

Para acompañar:

Tomate perita: 1 Unidad

Huevos fritos: 4 Unidades

Mayonesa:

Papas fritas:

Hamburguesa: 4 Unidades

Lechugas de colores: 100 g

Mostaza:

Queso Gouda: 4 Fetas

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Mezclamos los garbanzos, las lentejas, la salsa inglesa, la salsa de soja, miel, *mostaza*, tabasco y la *cebolla* rallada
- Trituramos en una procesadora de cocina y le añadimos la yema de *huevo* y un poco de pan rallado hasta lograr una textura que se pueda moldear
- Precalentamos el horno a 180°C.
- A continuación, calentamos muy bien una sartén con un chorrito de aceite, disponemos un aro metálico e introducimos allí un poco de masa de **legumbres** para armar la hamburguesa
- Cocinamos hasta que estén doradas de los dos lados y cuando estén casi listas, les agregamos una feta de queso por encima
- Por otro lado, tostamos el pan en el horno unos minutos hasta que esté crujiente.

- En una sartén freímos los huevos con abundante aceite

Para el armado

- En la base del pan colocamos la hamburguesa con el queso, añadimos una *rodaja* de *tomate*, unas hojas de *lechuga*, el *huevo* frito y tapamos con el pan untado con
- *Mostaza* o *mayonesa*
- Acompañamos con papas fritas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/hamburguesa-de-legumbres>