

# Hamburguesa de Lentejas

Tiempo de preparación: 45 Min



## Ingredientes

**Huevo:** 1 Unidad

**Ajo picado:** c/n

**Nueces tostadas:** 1/2 Taza

**Lino en polvo:** 1 cda

**Harina De Garbanzos:** 1/2 Taza

**Pimienta:** c/n

**Harina de almendras:** 1/2 Taza

**Semillas de Chia:** 1 cda

**Tomate cortado en rodajas:** 1 Unidad.

**Aceite Vegetal:** c/n

**Lentejas cocidas:** 1 Taza

**Lechuga:** c/n

**Orégano fresco:** 1 cda

**Panes de hamburguesas:** 4 Unidades

**Quínoa cocida:** 1 Taza

**Sal:** c/n

**Tajadas de queso cheddar:** 8 Unidades

## Mayonesa

**Mayonesa:** 1 Taza

**Tomate seco en aceite de oliva:** 2 cdas

## Preparación de la Receta

- Procesar la mitad de las lentejas con la quinua, las nueces, la *cebolla* cocinada con *ajo*, lino, *chía*, las hojas de *orégano* y el *huevo*.
- Procesar hasta formar una pasta.
- Llevar a un bol y agregar las harinas, el resto de las lentejas y mezclar hasta que quede una preparación homogénea.
- No debe quedar muy húmeda, de ser necesario agregar más *harina* de garbanzos hasta que quede fácil de darle forma con las manos.
- Armar las hamburguesas y conservar en frío.
- Cocinar las hamburguesas en sartén con aceite por ambos lados.
- Agregar el queso por encima y cocinar hasta fundir.

## Mayonesa

- Procesar la *mayonesa* con los tomates secos hasta integrar.

## Armado

- Untar cada pan con *mayonesa*, acomodar encima las lechugas, el *tomate* y la hamburguesa con el queso y cerrar con el pan.

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