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