

Hamburguesa de Lentejas con Champiñón

*Esta puede ser una forma distinta de consumir legumbres y no por ello has de ser vegetariano. En nuestra sociedad se consume una excesiva cantidad de carne, las legumbres combinadas con cereales son una **buena fuente de proteínas de alto valor biológico** (al igual que la carne) pero **exentas de colesterol y grasas saturadas**.*

INGREDIENTES:

- 1 bote pequeño de lentejas cocidas (210g)
- 3-4 Cucharadas Harina de avena o copos de avena suaves
- 150g Champiñones
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada salsa de soja (opcional)
- 1 Cucharadita de tomillo seco
- ½ Cucharadita de pimienta negra molida
- 1 Cucharada perejil fresco picado
- 1 Cucharada de aceite

Complementos: 3 panecillos integrales, hojas de espinaca baby, tomate, cebolla, pepinillos y mostaza.

3

Raciones



NOTA:

Si quieres que te queden más firmes, déjalas reposar al menos 1 hora en la nevera sin tapar y espera a que estén bien doradas antes de darles la vuelta.

ELABORACIÓN:

1. Pelar los dientes de ajo y cortarlos pequeñitos.
2. Limpiar los champiñones y picarlos o rallarlos.
3. Enjuagar bien las lentejas y dejarlas escurrir.
4. Rehogar los ajos con el aceite hasta que estén ligeramente dorados.
5. Agregar los champiñones y dejar que se evapore toda el agua.
6. Agregar el tomillo, pimienta, salsa de soja y las lentejas, machacar algunas mientras se remueve y se seca la mezcla al fuego.
7. Apagar el fuego, adicionar la avena (harina o copos finos) y el perejil. Remover bien y dejar reposar 20-30 minutos (hasta que se enfríe la mezcla y la avena haya absorbido toda la humedad)
8. Formar 6 hamburguesas con la mezcla, asar en sartén antiadherente ligeramente engrasada.
9. Servir 2 hamburguesas por panecillo untado con un poco de mostaza, hojas de espinaca baby, tomate, cebolla y pepinillos en vinagre si te gustan.