

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Receta yogui de invierno: Hamburguesas de lentejas y zanahoria

El Ciudadano · 16 de julio de 2015





Si eres vegetariano o estás pensando en bajar un poco tu consumo de carne, ¡no tienes que dejar de comer hamburguesas!, simplemente debes conocer otras formas de prepararlas y aventurarte a probar nuevos ingredientes.

Hoy te damos una receta deliciosa para que varíes un poco tu menú utilizando como ingredientes básicos lentejas y zanahorias; con estos y otros ingredientes que seguro encontrarás en tu cocina puedes sorprender a todos con unas hamburguesas muy originales.

Ingredientes

Medio kilo de lentejas cocidas

3 cebollas tiernas medianas

4 zanahorias grandes

Salsa de soya

Pan rallado

Aceite de oliva y sal

Modo de preparación

Freír con un poco de sal la cebolla y la zanahoria cortadas en juliana. Añadir un poco de salsa de soya, freír un momento más y luego apartar.

Una vez lavadas y escurridas las lentejas cocidas, triturarlas, de preferencia con la mano, de esta manera no quedan completamente desechas.

Mezclar todo lo anterior y añadir el pan rallado que sea necesario para que la mezcla tome la consistencia requerida. Amasar.

Cuando todos los ingredientes se hayan incorporado correctamente, tome un poco de la mezcla, hágalo una bolita entre sus manos y aplánela para que quede como una hamburguesa.

Esta mezcla puede freírla u hornearla, según sea el gusto de cada quien.

Fuente: [El Ciudadano](#)