

Receta:  
Hamburguesas  
vegetarianas  
de  
lentejas



## Hamburguesas vegetarianas de lentejas

### Ingredientes:

- 500 gramos de lentejas (crudas)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Un poco de jengibre
- 1 zanahoria grande
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Ingredientes para acompañar:

- Queso
- Bollos de pan para hamburguesas
- Ensalada
- Cebolla
- Todo lo que te apetezca para hacer esta receta deliciosa
- [Pesto de col rizada](#)

## Preparación:

- Las lentejas se ponen en remojo durante una noche. Se cuecen los 400 gramos de lentejas con la zanahoria por unos 30 minutos. Los otros 100 gramos los picaremos con una picadora o batidora para hacer harina de lentejas.
- Picamos finamente la cebolla, el jengibre y los dientes de ajo, lo freímos y salpimentamos a gusto. Se reserva unos minutos.
- Cuando las lentejas y la zanahoria estén cocidas, lo colaremos para retirar toda el agua, dejaremos enfriar y luego lo batiremos hasta conseguir una masa. Se le añade el sofrito que hemos freído previamente.
- Empezaremos a hacer pequeñas bolas con la masa, si se nos pegan a las manos, ve añadiendo un poco de la harina de lentejas que has picado antes. Aplana las hamburguesas un poco y mételas en el frigorífico unos minutos para que la masa se asienta un poco.
- Freímos las hamburguesas a fuego medio por ambos lados. Controlando que el fuego no esté demasiado alto, pues se quemaría el aceite, ni demasiado bajo, pues la masa se quedará aceitosa.
- Finalmente las pondremos en unas servilletas de papel para que absorba el exceso de aceite y las prepararemos con el pan y el resto de los ingredientes para acompañar.