

## Hamburguesa de lentejas

Hamburguesa vegetal Se puede hacer la receta sin gluten cambiando el pan de hamburguesa i el pan rallado por los mismos alimentos sin gluten

🕒 Preparación 15 minutos ● Total 20 minutos 1 porción

### Ingredientes

○	○
85 gramos de lenteja cocida	Sal yodada
○	○
1/2 diente de ajo [2 g]	Comino
○	○
40 gramos de cebolla, cruda	Pimentón dulce
○	○
1 unidad de pan, tipo hamburguesa (75 g)	Perejil fresco
○	○
10 gramos de pan rallado	1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
○	○
Pimienta negra	50 gramos de tomate entero

### Método de preparación

- 1 Colocar en un bol más de la mitad de las lentejas, el ajo y la cebolla picadas finamente.
- 2 Triturarlo con un tenedor hasta que quede bien mezclado.
- 3 Incorporar a esta pasta el resto de lentejas, salpimentar, añadir las especias y mezclar.
- 4 Incorporar poco a poco el pan rallado hasta que quede una masa que se pueda trabajar con las manos.
- 5 Dar forma a las hamburguesas.
- 6 Dorarlas en una sartén con un poco de aceite.
- 7 Dorar el pan en la misma sartén.
- 8 Cortar el tomate en rodajas y montar las hamburguesas.