

# HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Elaborar estas deliciosas y nutritivas hamburguesas de lentejas,

para comer con bollo, o acompañadas de una rica ensalada.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas medianas

- Ajo
- Cebolla
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite vegetal
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 tazas de lentejas ya cocidas y machacamos. Agregamos 2 cucharadas de harina de maíz y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos 3 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo e integramos bien.

Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal e integramos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. La vamos moldeando en forma de tortita. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y pasamos una a una las tortitas de lentejas. Bajamos a flama baja. Dejamos freír aproximadamente 5 minutos de cada lado. (Si se necesita, ponemos un poco más de aceite). Deben de quedar doradas por ambos lados.

las tortitas a un plato con papel absorbente de cocina.

comer estas tortitas solas o pueden hacer unas deliciosas hamburguesas con lechuga, jitomate, pepinillos o los ingredientes de su preferencia.

.

Ver video