

HAMBURGUESAS VEGETALES DE LENTEJAS

Ingredientes

- 1 frasco de Lentejas Dantza **i**
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1-2 huevos
- Pimienta negra
- Sal
- Comino
- Harina
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de pan rallado
- Aceite Arbequina Dantza **i**
- Pan de hamburguesas
- Lechugas variadas
- Tomate
- Cebolla morada
- Salsa mostaza y miel



Preparación

1. Picamos la cebolla y el ajo y sofreímos en una sartén con un chorrito de aceite arbequina Dantza.
2. Abrimos el frasco de lentejas Dantza, escurrimos bien y añadimos las lentejas en un bol.
3. Aplastamos las lentejas Dantza con un tenedor y añadimos el pan rallado, el perejil picado, una cucharadita de sal, otra de comino y otra de pimienta negra molida. Mezclamos bien.
4. Añadimos la cebolla, el ajo, el huevo y mezclamos todo hasta que se integre.
5. Vamos cogiendo trozos de masa y le damos forma de hamburguesa con las manos con ayuda de un poquito de harina hasta terminar toda la masa.
6. En una sartén con un poco de aceite arbequina Dantza las cocinamos por los dos lados.
7. Sobre una base de pan de hamburguesa colocamos un poquito de salsa de mostaza y miel, unas hojas de lechugas variadas, una hamburguesa de lentejas, unas rodajas de cebolla morada y unas rodajas de tomate.
8. Cubrimos con la tapa del pan, servimos y... ¡podremos disfrutar de unas hamburguesas vegetales nutritivas y deliciosas!