



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

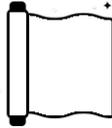


Ingredientes

(Para 4 personas)

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| 250 gramos de lentejas | 50 gramos de harina | 1 cebolleta | Perejil | aceite | sal |

Utensilios

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Bol | Tenedor y cuchillo | Escurreidor |
|  |  |  |
| rallador | Bandeja horno | Papel de horno |



Elaboración

1. Abre el bote de lentejas.
2. Lava y escurre las lentejas.
3. Ralla la cebolleta con un rallador.
4. Pica el perejil con un cuchillo.
5. Machaca las lentejas con un tenedor.
6. Mezcla en un bol:
 - La cebolleta rallada
 - El perejil
 - Ajo
 - La harina
 - Sal
 - Las lentejas
7. Remueve todos los ingredientes.
8. Dejar reposar la mezcla 10 minutos.
9. Haz unas bolas con la mezcla.
10. Aplasta las bolas para darle forma de hamburguesa.
11. Precalienta el horno a 180 grados.
12. Mete al horno las hamburguesas durante 20 minutos.

"Escanea para verlo y ia disfrutar!"

