

# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Eva Codina



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Vegana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

**El truco de esta receta:**

Añadir un poco de pan rallado para que queden mas consistente la hamburguesa

## Descripción:

Es una receta ideal para todos, también para los más pequeños, además es muy completa, ya que al juntar legumbre y cereal se hacen proteínas de calidad y además no le hace falta nada de acompañamiento porque es súper completa.

## Ingredientes para 2 personas :

- 100g de lentejas
- 100g de arroz
- laurel
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 cebolla tierna

## Preparación:

### Paso 1

Poner las lentejas con la hoja de laurel y la cebolla en agua a hervir durante 35 minutos. En otra olla hervir el arroz unos 17 minutos.

### Paso 2

Pochar la cebolleta y las zanahorias en una sartén. Mezclar todos los ingredientes en un bol y amasar muy bien con la mano. Con las manos mojadas hacer hamburguesas y dorarlas en una sartén.