HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Isabel Lorenzo



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.