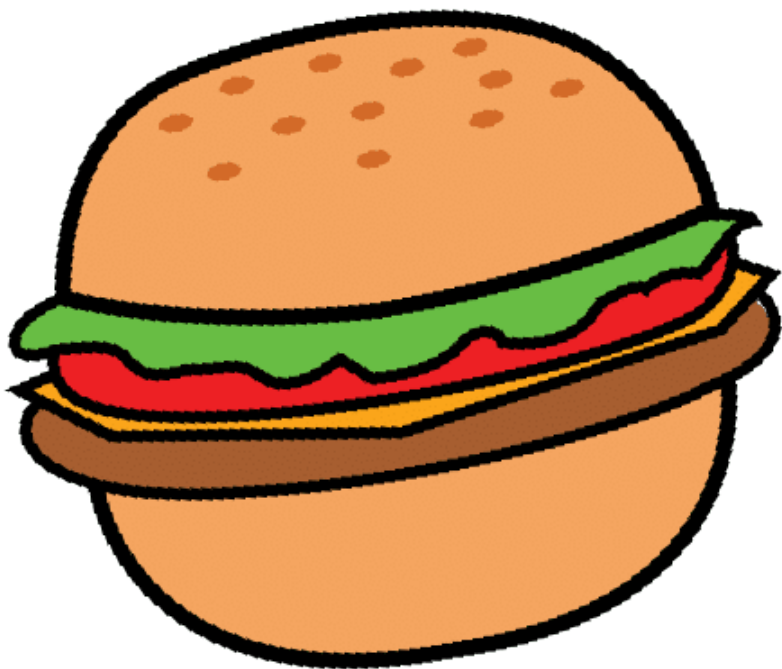


HAMBURGUESAS VEXETAIS

INGREDIENTES PARA 3 PERSOAS

- 300gr de lentellas cocidas.
- 1 cebola.
- 1 dente de allo.
- 3 culleres de salsa de tomate.
- 1 culleres de pan relado.
- Pirixel
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pementa.



O PASO A PASO

1. Preparación da Mestura de Hamburguesas:

Escorre ben as lentellas cociñas e colócaas nun prato fondo grande. Pica finamente a cebola e o dente de allo. Engade a cebola picada, o allo picado, a salsa de tomate, o pan relado, o pirixel, sal e pementa ao gusto ás lentellas cociñas no prato fondo grande.

Amasa ben todos os ingredientes coas mans ou coa axuda dun garfo, asegurándote de que todos os ingredientes queden ben integrados. Se queda moi líquido podes engadir máis pan relado.

2. Formar as Hamburguesas:

Coa mestura preparada, forma hamburguesas do tamaño desexado. Podes usar as mans humedecidas con auga para facilitar o proceso e que a mestura non se pegue nelas.

Unha vez formadas as hamburguesas, colócaas nun prato e refrixéaa durante uns 30 minutos. Este paso axudará a que as hamburguesas se manteñan firmes cando se cociñen.

3. Cocer as Hamburguesas:

Nunha tixola grande, verte un pouco de aceite de oliva e quéntao a lume medio-alto. Coloca as hamburguesas na tixola e cóceas durante uns 4-5 minutos por cada lado, ou até que estean douradas e cocidas por dentro. Unha vez cocidas, retira as hamburguesas da tixola e colócalas sobre papel absorbente para eliminar o exceso de aceite.

4. A comer!

Serve as hamburguesas de lentellas con ensalada fresca, tomate e cogombro, ou dentro de pan de hamburguesa con leituga e tomate.