



Hamburguesa vegana de lentejas

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Esta hamburguesa vegana de lentejas acompaña perfectamente estos buns veganos ([ver receta aquí](#)). En la foto, lo acompañe de un poco de mostaza, una rodaja de tomate y espinaca fresca. Añádele lo que quieras: queso (vegano o no), lechuga, pickles... También lo puedes comer con verduras salteadas. ¡Sigue tu imaginación![/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»2826? img_size=»full» onclick=»zoom»][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de la hamburguesa vegana de lentejas

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]5-6 hamburguesas[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 15 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 35 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel intermedio[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1586368663289{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 100g de lentejas crudas (o 250g de lentejas cocidas)
- 1 zanahoria
- 1 papa mediana
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de café de comino
- sal, pimienta, perejil
- 1 cucharada de café de pimiento
- 2-3 cucharas soperas de harina

- 300g de pan rallado

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?[/vc_column_text]

Paso a paso

1. Si usas lentejas crudas, primero ponerlas en una fuente de agua fría y luego poner a calentar a fuego medio-alto. Después de 10 min, añadir la sal, la zanahoria y la papa peladas y cortadas en cubitos. Pero si usas lentejas cocidas, hervir la zanahoria y la papa peladas y cortadas.
2. Mientras tanto, saltear la cebolla cortada en cubitos y el ajo machacado en un sartén con aceite. Una vez la cebolla cocida, bajar el fuego.
3. Después de 10-15 minutos más de cocción de las lentejas, verificar que estén bien cocidas. Luego, escurrirlas y añadirlas en el sartén, con a la cebolla y el ajo. Agregar comino, pimienta, perejil, sal y pimienta. Si se usan lentejas en bote, escurrirlas y añadirlas al sartén junto con la zanahoria y la papa.
4. Cocina 5 min más y licuar, dejando trozos grandes. Los trozos le dan textura a las hamburguesas. La mezcla tiene que ser bastante compacta, más que un puré de papas.
5. Si la mezcla estuviera demasiado líquida, añadirle 2 a 3 cucharas soperas de harina. Probar la mezcla para ajustar los condimentos después.
6. Dejar enfriar de 5 a 10 minutos.
7. Poner el pan rallado en un plato.
8. Luego, formar hamburguesas con el puré de lentejas. Contar 1 cuchara sobera y media por hamburguesa. Cubrir de pan rallado cada hamburguesa y freír en un sartén, a fuego medio-alto. Dorar unos minutos de cada lado.
9. Finalmente, armar las hamburguesas con el pan y los complementos deseados.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para lograr la hamburguesa vegana de lentejas

- Para cocinar las lentejas crudas, ponerlas primero en agua fría y luego poner a calentar. Si las pones directamente en agua caliente, quedan duras.
- No dudes en preparar el puré de lentejas el día anterior. Podrás luego moldear las hamburguesas y calentarla en un sartén.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?[/vc_column][vc_column width=»2/3?[/vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?[/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?[/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1?

style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand»
item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1586888040991-
4c5a3fc71f326cd090a7325c8f0d11b5-4? taxonomies=»98, 184?
filter_source=»category»][[/vc_column]][[/vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. receta vegan
2. sin lactosa

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. receta vegan
2. sin lactosa

Fecha de creación

13/04/2020

Autor

admin

default watermark