



## 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 añadir las 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 añadir las 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 soperas 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