

Hamburguesas de Lentejas, Champiñones y Nueces



Sirve:

6 raciones como plato principal, 1 hamburguesa por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor

11" Square Griddle

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las lentejas son asequibles, fáciles de cocinar, ricas en fibra y simplemente deliciosas. Las lentejas son una buena fuente de proteína de origen vegetal baja en calorías y prácticamente no contienen nada de grasa. Prepara las hamburguesas con antelación y sírvelas como plato principal o en pequeñas porciones como aperitivo o como parte de una comida buffet.

Acompaña estas hamurguesas con [muffins al estilo inglés](#).

2 tazas de
lentejas, cocinadas
(396
g)

2 zanahorias,
cortadas con Cono #2
 $\frac{1}{2}$ taza de
nueces tostadas, picadas
(59
g)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal
(3
g)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
tomillo seco
(0.5
g)

2 cucharaditas de
mostaza de Dijon
(10
g)

1 cucharadita de
ajo en polvo

(3
g)

1 cebolla,
cortada con Cono #2
1 taza de
champiñones, cortados con Cono #4

Adiciones opcionales

queso de cabra tomates muffins **Preparación :**

1. Pon las lentejas, las zanahorias, las nueces, la sal, el tomillo, la mostaza y el ajo en polvo en un bol. Remueve bien para mezclar, aplastando los ingredientes.
2. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade la cebolla y saltea 2 - 3 minutos hasta que se ablande. Añade los champiñones y cocina 2 - 3 minutos más hasta que suelten el agua y se ablanden. Retira la plancha del fuego.
3. Añade la cebolla y los champiñones a la mezcla de lentejas y remueve para mezclar.
4. Divide la mezcla de lentejas en 6 porciones iguales. Aplasta cada porción con las palmas de las manos para darle la forma de hamburguesa.
5. Mete las hamburguesas en la nevera durante 15 minutos hasta que queden firmes.
6. Precalienta la plancha a fuego medio otra vez. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon con cuidado las hamburguesas en la plancha, sin llenarla demasiado, y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina 8 - 10 minutos por cada lado hasta que se doren. Repite hasta cocinar todas las hamburguesas.
7. Sirve las hamburguesas solas o con muffins tostados, tomate a rodajas, pepinillos dulces, aguacate o lo que más te guste.

Consejos:

- Para hacer una hamburguesa rellena de queso de cabra, forma una bola con 1 cucharada de queso de cabra suave. Haz un agujero en medio de la hamburguesa, mete el queso de cabra en el agujero y aplasta un poco la hamburguesa para que el queso quede encerrado en su interior.
- Las hamburguesas de lentejas sin cocinar pueden congelarse para usar otro día. Pon las hamburguesas en la plancha formando una sola capa y congela. Cuando las hamburguesas estén congeladas, puedes ponerlas en un recipiente o en una bolsa de plástico hasta que vayas a usarlas.
- Si te gustan las hamburguesas de textura un poco más seca, mételas al horno a 350°F/177°C y cocina durante otros 15 a 20 minutos. Asegurate de quitar las asas Versa Loc™ cuando utilices la plancha en el horno.

Información nutricional por ración

Calorías: 165

Grasa Total: 7g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 236mg

Carbohidratos: 20g

Fibra 7g

Dietética:

Azúcar: 4g

Proteína: 8g

El análisis nutricional no incluye las adiciones opcionales
