

Hamburguesas de lentejas y zanahorias



Receta para vegetarianos

La lenteja es una [legumbre](#) rica en fibra, [vitaminas y minerales](#). Sus [proteínas son de calidad](#). No obstante, son deficitarias en un aminoácido esencial: la metionina; por lo tanto, resulta necesario que los cereales estén presentes dentro de la dieta para que se produzca una eficaz complementación proteica.

Conviene puntualizar que los campos de cultivo de lenteja suelen rotarse con cultivos de cereales, por lo tanto, **es posible que puedan estar contaminadas con gluten**. Esto resulta de especial relevancia para aquellas personas que padecen enfermedad celíaca o una sensibilidad al gluten no celíaca.

Por otro lado, la zanahoria es una hortaliza rica en vitaminas y minerales, agua e hidratos de carbono. Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, precursores de la vitamina A y potentes antioxidantes. Además, es fuente de vitamina E, vitaminas del grupo B y minerales como el potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (1 persona):

- 1/4 de cebolla
- 1'5 zanahoria
- 75 gramos de lentejas cocidas
- Harina de trigo o de maíz
- Una cucharada de aceite de oliva virgen

- Una cucharada de salsa de soja

¿Cómo lo preparo?

1. Picar finamente la cebolla y las zanahorias. Previamente han de estar lavadas y peladas.
2. Sacar las lentejas del bote, lavarlas y escurrirlas. A continuación, triturarlas con un tenedor.
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva virgen, sofreír la cebolla y la zanahoria a fuego medio.
4. Pasados 5 minutos, añadir las lentejas y la salsa de soja.
5. Saltear todo durante 3 minutos.
6. Apagar el fuego y retirarlo.
7. Revolver de manera que se integren bien los ingredientes. Dejar que se enfríe un poco y meterlo en la nevera una hora hasta que la mezcla se endurezca.
8. Sacar la masa de la nevera y hacer con ella forma de hamburguesas. Pasarlas por un poco de harina.
9. Freírlas con poco aceite de oliva en una sartén. Servir.

Notas:

Para dar más consistencia puedes añadir un poco de arroz cocido a la masa.

Se puede acompañar de salsa de mostaza.

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
