



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 taza de betarragas cocidas
- 2 cucharadas de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo
- Condimentos a gusto yo le puse perejil que amo

HAMBURGUESAS

Lenteja - Betarraga

Tiempos

Preparación
15 min

Cocción
15 min



Fácil



Vegano



Sin gluten

RECETA:

- ✓ Comenzar haciendo un sofrito con la cebolla, zanahoria, ajo y condimentos.
- ✓ Procesar las lentejas, junto con la betarraga, hasta formar una pasta tipo puré.
- ✓ Agregar el sofrito y la harina de garbanzos y mezclar manualmente.
- ✓ Formar las hamburguesas y hornear sobre una superficie anti adherente ideal el Mat de silicona de @cocina_ricaysana.
- ☐☐ Está vez use el molde de cupcake de silicona y quedaron perfect y formaditas
- ✓ Horneamos 10 a 15 minutos a 180 grados.



Tips: Pueden congelarlas para comerlas cuando dispongan

Autor: Trini Beitia @Cocina_ricaysana