



# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ INTEGRAL

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de lentejas cocidas
- 50 g de arroz integral cocido
- 1 diente de ajo
- 100 g de cebolletas
- 5 g de perejil picado
- 1 g de pimentón
- 1 g de comino
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 20 g de pipas de girasol

## LA PREPARACIÓN

- Dora las pipas en una sartén. Tritura las lentejas y el arroz integral en un cuenco con ayuda de un tenedor. Incorpora el ajo y la cebolleta muy picados junto con el perejil y tritura un poco más. Añade especias, la sal, el aceite y las pipas, masa la mezcla con las manos e incorpora pan rallado hasta obtener una consistencia que permita formar hamburguesas. Modela y deja reposar en el frigorífico un par de horas antes de cocinarlas.
- Puedes dorar en la plancha, a fuego medio con un poco de aceite o hacerlas al horno. En éste último caso pincela con aceite por ambas



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>26.3 g | Grasas<br>12.2 g    |
| Kcal<br>272                   | Proteínas<br>10.5 g |

caras y hornea 10 minutos a 180°C.