

HAMBURGUESAS CON TORTAS DE LENTEJAS Y VEGETALES

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de refrigeración: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Salen 6 tortas



Ingredientes

- ½ taza de lentejas secas, enjuagadas y escurridas
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel seca
- Sal gruesa
- ¼ taza de nueces (walnuts)
- ¼ taza de semillas de girasol
- ½ taza de zanahoria finamente picada, 1 a 2 zanahorias medianas
- ½ taza de cebolla finamente picada, aproximadamente 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ taza de migas de pan
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
- ¼ taza de harina de avena

Para hacer las hamburguesas:

- Pan de hamburguesa
- Lechuga
- Rodajas de tomate
- Cebolla
- Aguacate
- Salsa barbacoa o la salsa de tu elección

Instrucciones:

Para cocinar las lentejas:

1. En una olla mediana, combina las lentejas, el agua y la hoja de laurel, deja que hierba, luego reduce la temperatura y cocina a fuego lento, sin tapar, durante 20-30 minutos.

2. Agrega más agua según sea necesario para mantener las lentejas apenas cubiertas. Las lentejas están listas cuando están suaves. Escurre el exceso de agua y sazón con sal.

Para hacer las tortas:

1. En un procesador de alimentos, tritura las nueces y las semillas de girasol hasta que estén finamente picadas. Transferirlas a un recipiente grande para mezclar y dejar aparte.
2. En el mismo procesador de alimentos, procesa las zanahorias hasta que estén finamente picadas. Agrega las zanahorias a la mezcla de nueces y haz lo mismo con la cebolla.
3. Con una cuchara o espátula, mezcla las nueces, las semillas de girasol, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el pan rallado, el tomillo, el orégano, la sal y las lentejas cocidas, dejar aparte.
4. En un recipiente pequeño, mezcla el huevo, la pasta de tomate y la salsa inglesa, incorporar a la mezcla de lentejas y revuelve para combinar.
5. Agrega la harina de avena y revuelve hasta que se incorpore y todo quede bien combinado. Cubre la mezcla y refrigera 30 minutos o por toda la noche.
6. Después de estar refrigerada, usando tus manos, hacer las tortas de acuerdo al tamaño de pan que vayas a utilizar. Me gusta hacer las tortas más delgadas en lugar de gruesas para que se cocinen de manera uniforme.
7. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Trabajando en partes, según sea necesario para no sobrellenar la sartén, cocina las tortas durante 8-10 minutos, voltearlas una vez, hasta que estén ligeramente doradas y calientes.
8. Sirve las tortas de lentejas con lechuga, tomate y rodajas de cebolla en panes de hamburguesa. Cubre con salsa de barbacoa o cualquiera de tus ingredientes favoritos para hamburguesas y disfruta estas delicias.

Notas:

*Yo utilice lentejas verdes, pero sin duda utiliza la que tengas disponible.

*La harina de avena, la haces licuando hojuelas de avena hasta que queden hechas polvo.

*Si prefieres hacer las tortas en el horno, ponerlas en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear a 400°F (200 °C) durante 40 minutos, voltearlas una vez a la mitad del tiempo.

*Puedes congelar las tortas después de cocinar, deja que se enfríen antes de transferirlas a una bolsa con cierre hermético segura para el congelador y congelarlas hasta que estén listas para usar, hasta 3 meses. Descongele durante la noche en el refrigerador o en el microondas. Si te gusta un exterior crujiente, freírlas durante unos minutos por cada lado en un poco de aceite después de descongelar.

www.unapizcadeluna.com