

HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y ARROZ

Ingredientes:

½ taza de lentejas pardinas

¼ taza de arroz integral

2 zanahorias medianas

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

2 cucharadas de harina de arroz

1 cucharadita de pimentón ahumado (opcional)

AOVE

Preparación:

1. En una olla pon a hervir las lentejas y el arroz con sal durante 35 min (aprox.). Cuela el exceso de agua y reserva.
2. Mientras, en una sartén, sofríe con una cucharada de aceite el ajo, la cebolla y la zanahoria cortados muy pequeñitos. El último minuto, añade el pimentón (cuidado, no se queme).
3. En un [procesador de alimentos](#), añade las lentejas, el arroz y tritura. No tiene que quedar puré, más bien trocitos pequeños.
4. Añade la harina de arroz, el sofrito y mezcla bien.
5. Forma las hamburguesas y en una sartén anti-adherente, unta con un papel un poco de aceite y cuece durante unos 5 minutos por cada cara.