

Hamburguesas de Lentejas

ingredientes

- 1 taza lentejas cocidas
- 1 taza quinoa cocida
- 1 cda de linaza en polvo
- 3 cdas de agua
- 1 cda comino en polvo
- 1 cda paprika en polvo
- 1 cda de curry en polvo
- c/n sal
- c/n pimienta
- c/n harina de avena



paso a paso

1. Para el Huevo de Linaza, en un pocillo pequeño agrega la linaza junto al agua y mezcla bien. Deja reposar 10 minutos.
2. En un bowl grande agrega las lentejas cocidas y muélelas con un tenedor o un pisa papas. Y agregas la quinoa cocida. Luego íntegras el huevo de linaza y todas las especias junto a la sal y la pimienta. Mezclas todo muy bien.
3. Incorpora harina de avena (al menos 1/2 taza) hasta tener una consistencia que te permita armar las hamburguesas y no se desarmen. Puedes probar con los dedos porque debe quedar ligeramente pegajosa.
4. Prepara la bandeja del horno con silpat o papel mantequilla. Precalienta el horno a 180°C.
5. Para que queden todas las hamburguesas iguales, con una porcionadora de helados toma parte de la masa y lo colocas sobre la bandeja del horno. Luego con una cuchara mojada aplasta la masa hasta formar las hamburguesas. Todo esto también lo puedes hacer con tus manos húmedas.
6. Hornea las hamburguesas por 15 a 20 minutos.
7. Sirve tibias con tu acompañamiento favorito!

PD: las puedes cocinar también en la sartén, 10 mins aprox por lado.