Hamburguesas de Lentejas y Garbanzos

Vegetarianas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	180g

INGREDIENTES

- 400g de lentejas cocidas, 400g de garbanzos cocidos, 100g de queso feta (o similar), 50g de queso semicurado rallado, 1 huevo, 50g de miga de pan, 1 cebolleta, 1 cucharadita de comino, ½ cucharadita de pimentón picante, 3 cucharadas de perejil picado, un poco de leche, AOVE (aceite de oliva virgen extra), sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar el sofrito base: picar finamente la cebolleta y rehogarla en una sartén con un chorrito de AOVE durante 15 minutos a fuego suave hasta que esté 'blanca' (transparente) y no crujiente. Esto es fundamental para el sabor.
2. Tostar la miga de pan: añadir la miga de pan al sofrito y dejar que tueste durante 3-4 minutos. Agregar el comino, el pimentón picante y la sal, rehogando durante 1 minuto más. Retirar del fuego y reservar.
3. Triturar las legumbres: en un procesador de alimentos o con un tenedor, triturar las lentejas y los garbanzos hasta deshacerlos, dejando que quede una pasta no demasiado fina (con algo de textura).
4. Mezclar todos los ingredientes: en un bowl grande, combinar con las manos (sin amasar) los quesos desmenuzados, la cebolleta sofrita con la miga de pan, las legumbres trituradas, el perejil picado, un poco de sal y pimienta, y un chorrito de leche (2 cucharadas soperas deberían ser suficiente).
5. Ligar la mezcla: incorporar el huevo batido y dejar reposar la mezcla durante 30 minutos para que se integren todos los sabores y se compacte.
6. Formar y cocinar las hamburguesas: preparar un plato con harina y calentar AOVE en una sartén. Formar las hamburguesas con las manos, pasarlas ligeramente por la harina y dorarlas en la sartén por ambos lados hasta que estén bien cocidas y doradas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Salsa de yogur con hierbas frescas
• Mayonesa vegana casera con ajo
• Aguacate en rodajas maduro
• Tomate cherry cortado por la mitad
• Lechuga fresca y crujiente

• Cebolla morada en aros finos

Sugerencias de Uso:
• Servir con una rica ensalada mixta
• Perfectas en pan integral tostado
• Acompañar con papas asadas con hierbas
• Ideal para parrilladas vegetarianas
• Combinar con quinoa o arroz integral
• Excelentes frías en ensaladas

Tips de Preparación:
• El sofrito debe estar bien dorado para mejor sabor
• No amasar demasiado para mantener textura
• El reposo de 30 minutos es clave para compactación
• Usar las manos húmedas para formar las hamburguesas
• Cocinar a fuego medio para dorado uniforme
• Se pueden preparar con anticipación y refrigerar

Variaciones:
• Con quinoa cocida para más proteína
• Agregando zanahoria rallada finamente
• Con especias árabes (comino, canela, cardamomo)
• Versión sin gluten usando harina de garbanzos
• Con semillas de girasol o sésamo
• Añadiendo espinacas picadas finamente

Beneficios Nutricionales:
• Excelente fuente de proteína vegetal completa
• Rica en fibra para salud digestiva (50% VD)
• Alto contenido de folato para salud celular (45% VD)
• Fuente importante de hierro vegetal (23% VD)
• Baja en grasas saturadas
• Libre de colesterol naturalmente

Conservación:
• Se mantienen 3 días en refrigerador
• Se pueden congelar hasta 3 meses
• Recalentar en sartén con poco aceite
• Perfectas para meal prep semanal

Notas del Chef:
Se pueden servir con una salsa de yogur y acompañándolas con una rica ensalada. Para una opción más saludable se podría sustituir el cocinado en sartén por el horno a temperatura media.

Conclusión:
Estas hamburguesas de lentejas y garbanzos son una alternativa nutritiva y deliciosa a las hamburguesas tradicionales. La combinación de legumbres aporta proteínas completas, mientras que el sofrito de cebolleta y las especias les dan un sabor profundo y aromático. Son

perfectas para vegetarianos, veganos (omitiendo los quesos) y cualquier persona que busque reducir su consumo de carne sin sacrificar sabor ni nutrición. Su textura firme y sabor satisfactorio las convierte en una opción ideal para toda la familia.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde