

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 chorrillo 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 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>