

El truco para que los chicos coman más legumbres: receta de hamburguesas vegetarianas de lentejas

08/05/2024



En esos días en que no se sabe qué comer al mediodía y se quiere salir del apuro, esta **receta** es la indicada, pero principalmente para mejorar la relación de los chicos con las **legumbres** e impulsar una alimentación más saludable. Las **hamburguesas vegetarianas de lentejas** son ricas, sencillas y nutritivas, y con este **truco** especial los menores no van a tener excusas.

Se trata de un plato súper práctico con el que se puede resolver el **almuerzo** aquellos días en que no se cae una idea. Lo mejor es que las hamburguesas vegetarianas de lentejas se pueden hacer y congelar varios días, cosa de tener desfrizarlas y armar una comida o una vianda en cuestión de minutos.

Sin embargo, el truco de esta oportunidad tiene la intención de que a los chicos les entusiasme comerlas, o al menos de que les gusten un poco más. No tiene mucha magia detrás, pero siguiendo esta fórmula y algunos tips extra, las hamburguesas van a salir riquísimas y mega tentadoras.

Ingredientes para las hamburguesas vegetarianas de lentejas

- 250 gramos de lentejas cocidas
- 100 gramos de arroz
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1/2 morrón
- 1 huevo
- sal, orégano, pimienta, pimentón y una pizca de comino
- queso



Receta de hamburguesas de lentejas vegetarianas: el truco para que queden deliciosas

1) Picar bien los vegetales: el morrón y la cebolla bien picados y la zanahoria cortada en cubitos pequeños

2) Saltear con un poco de aceite. Condimentar con sal, pimentón y orégano mientras se van cocinando.

3) Cuando estén blanditas, retirar del fuego, esperar que se enfríe y después agregar en un bol, junto a las lentejas cocidas y el arroz.

4) Agregar un huevo e integrar todo bien. Lo ideal es usar las

manos para aplastar con fuerza y que las lentejas y el arroz se liguen. Sino, con la ayuda de una procesadora mixear todo para que esté unido.

5) El truco fundamental para que salgan sabrosas y tentadoras: condimentar bien. Un poco más de sal, más pimentón, un toque de pimienta y la pizca de comino para endulzar apenas.

6) Cocinar en sartén vuelta y vuelta o en horno unos 20 minutos hasta que queden doradas.

7) Agregar abundante queso por encima y darle un golpe de horno más hasta que gratine. ¡Y listo!



Como se mencionó, no se trata de una fórmula secreta sino que el truco consiste en saborizar bien las hamburguesas. La lenteja y el arroz pueden ser insulsos si no se los sazona bien, y por eso es que con la ayuda de todos los condimentos que gusten más el plus del queso por encima, el plato quedará más tentador.

Fuente: Crónica