



HAMBURGUESAS VEGETARIANAS ITALIANAS

Ingredientes

Para dos personas

130 gr de arroz integral

100 gr de lentejas rojas

1 cucharada de sal

2 huevos

180 g de pan rallado seco

100 g de queso parmesano
rallado

2 cucharaditas de albahaca
seca

1/2 cucharadita de ajo en polvo

5 cucharadas de aceite vegetal

Pasos

- 1.** Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén grande. Añadir el arroz integral y cocine hasta que esté dorado. Añadir las lentejas, el agua y la sal y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno y el agua se absorba, aproximadamente 40 minutos. Añada más agua si es necesario. La mezcla debe quedar muy espesa.
- 2.** Retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Coloque la mezcla de arroz cocido en un procesador de alimentos junto a los huevos, el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y el ajo en polvo. Trabajar hasta que esté bien mezclado y tenga la textura de la carne molida.
- 3.** Haga hamburguesas pequeñas pero gruesas, usando aproximadamente 3 cucharadas de mezcla para cada una.
- 4.** Caliente tres cucharadas de aceite en una sartén grande. En tandas, fría las hamburguesas hasta que se doren, aproximadamente de 2 a 3 minutos por lado. Escurrir sobre papel de cocina y dejar enfriar. Fríe las hamburguesas restantes de la misma manera. Almacene en recipientes herméticos en el refrigerador o congelador.