



HAMBURGUESAS DE CARNE Y LENTEJAS (PARA 4)

Beef and Lentil Burgers (Serves 4)

INGREDIENTES

1 lata de 400 g de lentejas rojas (enjuagadas y escurridas)

500 g de carne picada

1 cebolla (picada fino)

1 zanahoria (rallada)

1 huevo

1/4 taza de pan rallado

2 cucharaditas de hierbas aromáticas

1 cucharada de aceite (no suministrada)

Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 sartén grande

1 rallador

1 tabla de cortar

1 taza de medir

1 colador

1 bol grande

1 cucharita de medir

1 cuchillo

1 cuchara de medir

1 espátula

OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida puede picar fino o rallar un zapallito largo.

Acompañe esta receta de hamburguesas con:

- Tomates maduros (en rebanadas)
- Remolacha (en rebanadas)
- Pancitos de harina integral y
- Lechuga u hojitas de espinaca

MÉTODO

1. Coloque las lentejas, carne picada, cebolla, zanahoria, huevo, pan rallado y hierbas aromáticas en un recipiente grande. Combine la mezcla con las manos y forme 4 a 8 hamburguesitas.
2. Caliente el aceite en la sartén grande y cocine las hamburguesas a fuego mediano 5 minutos de cada lado hasta que estén bien cocidas.
3. Sívalas con verduras/ensalada a gusto o como hamburguesas.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au