

RECEITA DE HANBURGUESA DE LENTELLAS

INGREDIENTES

- 1.200 g DE LENTELLAS COCIDAS
- 2.UNHA CENORIA
- 3.MEDIA CEBOLA
- 4.OUREGO
- 5.ACEITE DE OLIVA
- 6.1 DENTE DE ALLO
- 7.SAL
- 8.PEMENTA MOLIDA

PARA ACOMPAÑAR

- PAN
- QUEIXO
- LEITUGA
- TOMATE
- SALSAS
- CEBOLA

OBXETOS NECESARIOS

- TIXOLA
- CUNCA
- PICADORA ELECTRICA

PASOS

- 1.TRITURAMOS NA PICADORA AS LENTELLAS
- 2.PICAMOS TAMÉN COA PICADORA, A CENORIA E A CEBOLA
- 3.BOTAMOS O ÚLTIMO NA TIXOLA CHUNA CULLARADA DE ACEITE E SOFREIMOS ATA QUE CAMBIEN DE COR
- 4.ENGADIMOS AS LENTELLAS E DEIXAMOLAS 2 OU 3 MINUTOS NO LUME
- 5.DEIXAMOS A REFRIAR A MEZCLA
- 6.DAMOS FORMA DE HANBURGUESA E RUSTRIMOS

E QUE APROVECHES ATA A PROXIMA ADEUS

