les receptes d'Alícia

HAMBURGUESA DE LLENTIES

INGREDIENTS

- ¼ ceba petita
- ¼ all
- 50 g pastanaga ratllada
- 50 g llenties cuites
- Porradell picat
- 15 g de formatge feta esmicolat
- 1 rovell d'ou
- Curri en pols
- Farina integral
- Sal, pebre
- Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Ofegar la ceba, l'all i la pastanaga en una paella amb un fil d'oli.
2. Triturar les llenties i afegir-les a la barreja anterior.
3. Cuinar uns minuts remenant constantment. Deixar refredar.
4. Barrejar la resta dels ingredients i incorporar la barreja de llenties.
5. Donar forma d'hamburguesa i daurar en una paella amb una mica d'oli.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE