

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

RECEPTES SALUDABLES



Hamburguesa de llenties

Dificultat: fàcil-
mitjana

Temps de preparació: 45 min.



Vegà



Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Ingredients (per a 4 persones)	Elaboració	El truc del/la xef
<ul style="list-style-type: none">• 500 gr. de llenties cuites• Polsim de sal• 1 ceba• 1 all• 1 pebrot vermell• 1 pebrot verd• 1 pastanaga• Pebre / orenga• Oli suau• Caldo vegetal• Pa ratllat	<p>Pas 1. En primer lloc, posarem la paella al foc i hi afegirem les verdures, tallades molt petites.</p> <p>Pas 2. Mentrestant, posarem les llenties al got del robot de cuina i les triturarem junt amb la sal, el pebre i l'orenga fins aconseguir una pasta consistent.</p> <p>Pas 3. Un cop tinguem les verdures cuites, afegirem la nostre pasta de llenties i les barrejarem per tal d'integrar tots el ingredients. Si fa falta, afegirem una mica de caldo.</p> <p>Pas 4. Acabarem donant forma d'hamburguesa a la pasta i les deixarem reposar a la nevera uns minuts, fins que es refredin, per tal de fer-les més consistents a l'hora de posar-les a la paella.</p> <p>Pas 5. Afegirem una mica d'oli a la paella i les marcarem per les dues bandes, fins que agafin un color daurat atractiu.</p>	<p>Muntarem el plat com si fos la clàssica hamburguesa (foto).</p>

Consell nutricional

Optimitzarem el temps de cocció d'aquesta recepta si cuinem més quantitat de pasta, per poder fer-ne diverses elaboracions. D'aquesta manera, les podem congelar (farem servir paper de forn perquè no s'enganxin una i l'altra).

A l'hora del seu consum, tan sols caldrà posar-les congelades sobre la paella i esperar que es facin. Podem servir-la sense el pa i acompanyar-la d'una bona amanida o unes verdures a la brasa, si volem equilibrar el conjunt del plat.

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable
impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges