

Mini hamburguesas de lentejas y espinacas con ketchup



Tiempo de preparación: 70 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes (4 personas)

• Ingredientes

- Ketchup de tomate 560g
- Aceite de oliva virgen extra c/n
- Cáscara de limón rallada 1 cucharadita
- Comino en polvo 1/2 cucharadita
- Cúrcuma 1 cucharadita
- Espinacas lavadas 300 g
- Gajos de limón
- Guindilla roja fresca 1
- Huevo 1
- Lentejas cocidas 600 g
- Pan rallado c/n
- Pimienta c/n
- Sal c/n
- ◦ None
- None
- None
- None
- None
- None
- None
- None

Para esta receta hemos usado:



Preparación

Cocer las espinacas en una sartén con un poco de agua y una pizca de sal, a fuego lento y con la tapa puesta, hasta que estén tiernas. Dejarlas enfriar, escurrirlas muy bien y pasarlas a la licuadora junto con las lentejas, el huevo, la cúrcuma, el comino, la ralladura de limón, la guindilla ya pelada y rectificar de sal y pimienta. Licuar todo y pasar la mezcla a un bol. Añadir el pan rallado necesario para obtener una consistencia fácil de trabajar y mezclar. Dejar reposar 15 minutos.

Con las manos, formar hamburguesas ligeramente aplastadas y luego pasarlas por el pan rallado. Colocarlas en una fuente forrada con papel de hornear, rociarlas con aceite de oliva y cocinarlas en el horno precalentado durante unos 20 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo de cocción. Retirar del horno y servir con el Kétchup y unos gajos de limón.