



Hamburguesa de legumbres y arroz integral

Ingredientes (para 2 raciones)

75 g de judías blancas cocidas

75 g de arroz integral

50 g de lentejas cocidas

½ cebolla

4 champiñones

1 clara de huevo

Ajo en polvo

Pimienta

Hojas de tomillo

Aceite de oliva virgen extra

Levadura nutricional (opcional)

Salsa romesco (opcional)

Elaboración

1. Hervir el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete y cocer unos minutos más de lo que se recomienda para que esté ligeramente pasado (esto nos ayudará a que ligue mejor la masa). Escurrir bien y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla. Lavar y picar los champiñones. Sofreír en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté bien confitado.
3. Limpiar las legumbres en abundante agua, escurrir y reservar.
4. Poner en un bol las legumbres, el arroz y el sofrito de cebolla, y chafar con un tenedor. Añadir la clara de huevo batida y amasar todo hasta obtener una pasta homogénea. Añadir las hojas de tomillo y poner a punto de pimienta. Añadir el ajo en polvo y la levadura (opcional) y mezclar el conjunto.
5. Dejar reposar la masa en el frigorífico una hora, y dar forma de hamburguesa con las manos o con la ayuda de un aro.
6. Dorar las hamburguesas en una sartén con unas gotas de aceite a fuego medio, servir con unas verduras salteadas y un poco de salsa romesco.