



Hamburguesas caseras de lentejas y arroz

con crujiente de kale y pecorino y salsa de yogur a la menta

Familia Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Arroz basmati



Lentejas



Kale



Perejil



Yogur griego



Panko



Menta



Pecorino

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, túrmix, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	75 gramos	150 gramos
Lentejas	380 gramos	760 gramos
Kale*	1 unidad	2 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Menta*	½ unidad	1 unidad
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Agua	160 ml	320 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	390 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/ 618	663/ 159
Grasas (g)	10,2	2,6
de las cuales saturadas (g)	5,5	1,4
Carbohidratos (g)	74,6	19,1
de los cuales azúcares (g)	5,2	1,3
Proteínas (g)	27,7	7,1
Sal (g)	2,3	0,6

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade la mitad del **arroz** (doble para 4p) y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

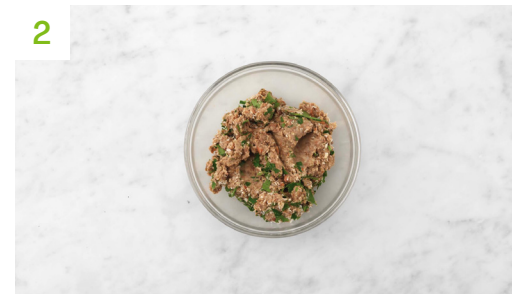
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Cocina las hamburguesas

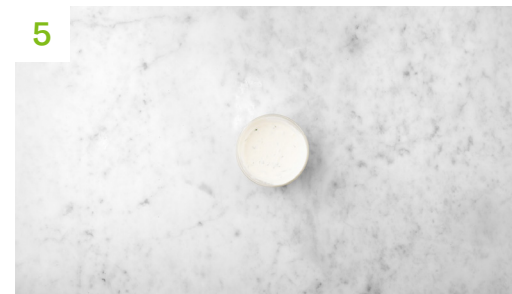
Cuando el **arroz** esté listo, agrégalo al bol con las **lentejas** y mezcla. Forma 2 **hamburguesas** de 1 cm de grosor por persona. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina las **hamburguesas** 2 min por lado, hasta que estén doradas. Cocina tantas **hamburguesas** como quepan en la sartén y repite el proceso hasta que cocines todas.

CONSEJO: Ten cuidado al girar las hamburguesas para evitar que se rompan.



2 Tritura las lentejas

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Escurre las **lentejas** con ayuda de un colador y colócalas en una jarra medidora junto con una pizca de **sal** y **pimienta**. Con la ayuda de túrmix, tritura hasta que quede liso. En un bol grande, agrega las **lentejas** trituradas, el **perejil** picado y el **panko**. **Salpimienta** y mezcla bien.



5 Prepara la salsa

Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **yogur griego**, la **menta**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



3 Hornea el kale

Deshoja el **kale** y retira el tallo. En un bol, mezcla las **hojas de kale** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. En una bandeja de horno con papel de horno, coloca las **hojas de kale** estiradas y espolvorea el **queso pecorino** por encima. Hornea a media altura durante 8-10 min, hasta que se tuesten y queden crujientes. Dale la vuelta a mitad de cocción.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **hamburguesas** de **lentejas** y **arroz** en platos y acompaña con el **kale** crujiente con **queso pecorino**. Agrega la **salsa** de **yogur a la menta** en el plato y acompaña al gusto.

¡Que aproveche!