

## Hamburgueses de llegums

Els llegums són un dels nostres aliments bàsics des d'anys enrere; econòmics, nutritius, assequibles i senzills. A pesar d'això, sembla que en els darrers anys ens hem oblidat d'aquest aliment i el seu consum en la nostra alimentació ha disminuït.

Les raons per incorporar aquest aliment de manera freqüent són moltes, però si en destaquem una és la seva gran densitat nutricional. Això significa que en poca quantitat d'aliment tenim molts nutrients: vitamines, minerals, fibra, proteïnes, greixos i hidrats de carboni de bona qualitat.

També són aliments versàtils a la cuina i combinen molt bé amb la majoria d'aliments. Aquí teniu la recepta d'hamburguesa de llenties.

-200g de llenties cuites. Renta-les i deixa que s'escorrin bé. Després s'han de triturar lleugerament i reservar-les en un bol.

-Tallar a daus petits pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga i carbassó. Coure'ls en una paella i barrejar-los amb les llegums un cop estiguin fets.

-Amb l'ajuda d'un motlle, fer la forma d'hamburguesa amb la barreja i guardar a la nevera al menys 1 hora.

-Per últim cuinar-lo a una paella lleugerament

