



Hamburguesa de carne y remolacha con ensalada de lentejas

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 180g de remolacha en conserva
- 1 huevo
- 70g de apio (1 rama)
- 400g de lentejas cocidas
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 400g de carne picada mixta ternera y cerdo
- 60g de pan rallado
- 300g de manzana (1 manzana)
- 100g de brotes tiernos



Información nutricional por ración

Tienes que tener en casa :

Opcional: cebolla.



Elaboración

- Escurrir la remolacha y pasarla por agua para quitar el exceso de vinagre. Mezclar la carne picada con la remolacha, el huevo y el pan rallado y salar al gusto.
- Hacer cuatro hamburguesas con la masa. Reservar.
- Pelar y cortar la manzana a trozos grandes y cocerla al microondas 5 minutos.
- Picar el apio y mezclarlo con las lentejas escurridas. Si se desea, también combina muy bien cebolla picada.
- Triturar la manzana cocida con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Aliñar las lentejas con esta salsa y añadir los brotes tiernos.
- Cocinar las hamburguesas a la plancha pintándolas con una cucharada de aceite de oliva. Servir con la ensalada de lentejas.

Características nutricionales:

La remolacha es una raíz que contiene antioxidantes como los flavonoides, minerales como el hierro y el potasio, vitaminas como el ácido fólico y fibra.

Nuestro consejo:

Atrévete a innovar con diferentes ingredientes para elaborar hamburguesas como frutos secos, legumbres y verduras. Deja que tu imaginación sorprenda tu salud.

