



Buñuelos de Lentejas

Description

Esta es una excelente idea para usar las lentejas y con suficientes proteínas. Pueden servirse con una salsa o preparar hamburguesas vegetarianas.

Buñuelos de Lentejas – Lentils' Croquettes (English versión below)

Ingredientes

- 250 gramos de lentejas
- 1 ají dulce o pimentón rojo finamente picado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- Cilantro o perejil finamente picado
- ½ taza de miga de pan o fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite suficiente para freír

Preparación

1. Dejar en remojo las lentejas por mínimo 8 horas.
2. Cocinarlas en agua limpia y una pizca de sal hasta que estén blandas.
3. Escurrir las lentejas, dejar enfriar un poco y macerarlas bien con un molinillo o cuchara de palo.
4. Aparte en un sartén con 3 cucharadas de aceite sofreír el ajo, cebolla, pimentón y cilantro picados. Agregar sal y pimienta al gusto.
5. En una taza mezclar las lentejas con el resto de los ingredientes y formar una masa homogénea. (Si está muy seca agregar más harina o migas de pan)
6. Calentar el aceite en un sartén y hacer los buñuelos o croquetas.
7. Freír los buñuelos por ambos lados y cuando estén ligeramente dorados, retirarlos a un plato con papel absorbente.
8. Servir con salsa mayonesa, yogurt natural u otra salsa.

This is an excellent idea to use lentils because they have enough protein in them. They can be served with a sauce or also be prepared as veggie burgers.

Lentils' Croquettes (English version)

Ingredients

- 250 grams of lentils
- 1 red chilli pepper or red pepper, finely chopped
- 1 white onion, finely chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- Coriander or parsley, finely chopped
- ½ cup bread crumbs or cornstarch
- Salt and pepper to taste
- Enough oil for frying

Preparation

1. Soak lentils for at least 8 hours.
2. Cook in clean water and a pinch of salt until soft.
3. Drain the lentils, let cool slightly and macerate well with a wooden spoon.
4. Apart in a fry pan with 3 tbsp oil, sauté the garlic, onion, red chilli pepper and chopped coriander. Add salt and pepper to taste.
5. In a cup mix the lentils with the rest of the ingredients and form dough. (If too dry, add more flour or bread crumbs)
6. Heat oil in a pan and make fritters or croquettes.
7. Fry the fritters on both sides and when lightly browned, remove to a plate with paper towels.
8. Serve with mayonnaise, natural yogurt or other sauce.