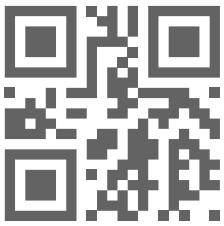




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB

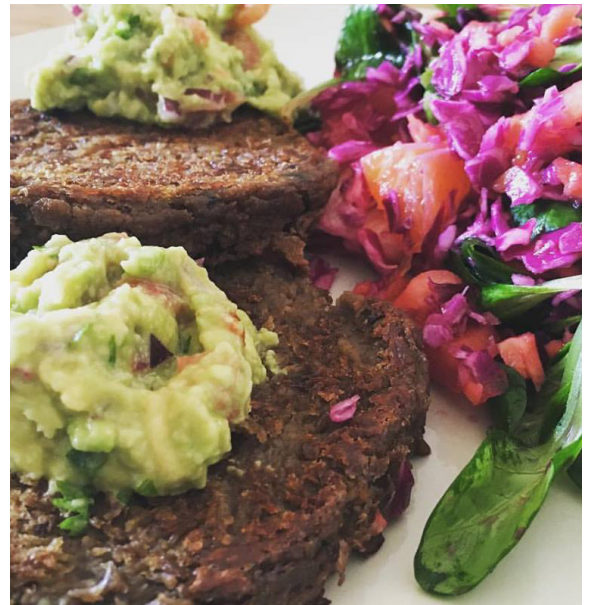


SALUDABLE

# HAMBURGUESES DE LLENTIES

## Ingredients (2 pax)

- 250 g de lleties crues
- 10 xampinyons o xiitake
- $\frac{3}{4}$  parts d'una llauna d'olives negres sense pinyol
- 4 gotes de fum líquid (opcional)
- Pebre bo al gust
- All en pols
- Un pessic de sal



## Elaboració

Cobriu les lleties amb tres dits d'aigua i deixau-ho reposar 24 hores a la gelera.

Passat aquest temps, colau les lleties i tritureu-les juntament amb la resta d'ingredients fins que quedi una pasta homogènia.

Posau una mica d'oli en una paella, i amb l'ajuda d'un motlle rodó col·locau-hi la pasta de lleties. Quan la textura de l'hamburguesa ja sigui ferma, girau-la per acabar de coure-la.

Acompanyament: guacamole i ensalada de col llombarda.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

