HAMBURGUESAS VEGGIES

INGREDIENTES

- 2 latas de lentejas LA CAMPAGNOLA escurridas
- 2 tazas de arroz doble carolina o yamaní pasado de cocción y frío
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla de verdeo picada y rehogada
- 3 cucharadas de kétchup LA CAMPAGNOLA
- 1 ½ cucharada de perejil fresco
- 1 huevo
- Sal y pimienta