

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

BURGER LENTICCHIE E CECI

(ricetta vegetariana)



Ingredienti per 8 piccoli burger

250g di ceci in scatola (oppure gr. 100 se secchi da pesare a crudo, da reidratare)

250g di lenticchie in scatola (oppure gr. 100 se secchi da pesare a crudo, da reidratare)

2 uova

pane grattugiato qb

sale ed erbe aromatiche

2 cucchiaini di olio extrav. oliva

nota 1: potete personalizzarle come preferite, cambiando le proporzioni dei legumi, abbinando erbe aromatiche, sostituendo le spezie.

nota 2: per rendere la ricetta vegan potete aggiungere 2 patate lesse schiacciate e/o un po' di latte di soia e 2 cucchiaini di farina.

Procedimento:

1) In un frullatore mettete i ceci e le lenticchie, un po' di olio extravergine di oliva e 1 uovo, frullate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

2) Trasferite il composto in un ciotola capiente, aggiungete anche il secondo uovo, la curcuma, le erbe aromatiche ed il sale. Infine mettete un po' di pane grattugiato e

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

aspettate 5 minuti prima di aggiungerne altro, bisogna aspettare che il pane assorba i liquidi e poi valutare se è necessario aggiungerne ancora.

3) Quando la consistenza dell'impasto diventa maneggiabile, formate le polpette che andranno cotte su una padella antiaderente o una bistecchiera leggermente unta con olio extrav. di oliva.

..Buon appetito!