

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 Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

BURGER DI SOIA

home-mede



Ingredienti per due porzioni

- » 1 bicchiere di fiocchi di soia (granulato di soia)
- » 1 patata media
- » 6 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato
- » olio extravergine di oliva (per la cottura in padella)
- » sale
- » erbe aromatiche
- » spezie (es. curcuma)
- » 1-2 cucchiaini pane grattugiato (facoltativo)

NB: al posto della patata, se volete fare la versione vegetariana potete mettere l'uovo o l'albume.

Procedimento:

1) Per prima cosa bollite i fiocchi di soia per qualche minuto. Quando saranno pronti scolateli e lasciateli intiepidire. Io vi consiglio di strizzarli bene una volta che non saranno più caldi, utilizzando un colino a maglie strette così da togliere quanta più

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 Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

acqua possibile. In un pentolino a parte fare cuocere anche la patata tagliata a pezzetti (in questo modo ci vorranno pochi minuti di cottura)

2) In una terrina schiacciate la patata, aggiungete i fiocchi e il resto degli ingredienti. Infine unite poco alla volta il pane grattato fino a quando non otterrete un impasto con cui potere formare facilmente delle polpette senza che l'impasto rimanga adeso alle vostre mani.

3) formate le polpette impanatele in un po' di pane grattato o farina di mais e cuocetele in padella con un giro d'olio, fate rosolare bene su entrambi i lati e servite accompagnate da verdure fresche, cotte, patate ecc...!

..Buon appetito!