

## BURGER DI FAGIOLI ROSSI E BARBIETOLA



Questi burger vegetali sono facili da preparare e perfetti per il pranzo o la cena di ogni giorno. Sono l'ideale per diversificare la nostra alimentazione, soprattutto per mangiare per legumi, o se seguiamo una dieta vegana o vegetariana. Perfetti anche per essere congelati e consumati all'occorrenza.

 2.4 porzioni

## INGREDIENTI

- 140 grammi di fagioli rossi in scatola
- 200 grammi di barbabietole rosse
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine
- paprika ed origano
- 15 grammi di pane grattugiato

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un frullatore uniamo i fagioli rossi già cotti e una piccola barbabietola già cotta. Aggiungiamo anche l'olio d'oliva, l'origano, la paprika e un pizzico di sale. Frulliamo bene per qualche minuto e poi aggiungiamo il pangrattato un po' alla volta. In base alla grandezza della barbabietola potrà servire più o meno pangrattato. Il nostro impasto è pronto.
- 2° Rivestiamo una teglia con carta forno e con l'aiuto di un coppapasta formiamo i nostri burger. Aggiungiamo un po' di pangrattato alla base e sulla superficie di ogni burger.
- 3° Aggiungiamo un filo d'olio sulla superficie e cuociamo in forno ventilato a 180 gradi per circa 20 minuti, oppure in forno statico a 190 gradi per circa 20 minuti. Sono pronti!

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	87 kcal	130 kcal	7 %
PROTEINE	4 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	12 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	5 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	7 g	28 %
SODIO	210 mg	314 mg	13 %