

BURGER DI SEDANO RAPA



Di solito lo evitiamo perchè portato in cucina poi non sapremmo che farcene: invece il sedano rapa, grossa radice sferica non bellissima a vedersi, è un ortaggio non solo prezioso a livello di micronutrienti, ma uno dei più facili da trattare. Vi basta infatti tagliarlo a fettine, impanarlo, soffriggerlo e gustarlo come cotoletta: una ricetta semplice e anche last-minute da preparare velocemente. Parlando di micronutrienti: il sedano rapa è una radice che assorbe dal terreno una serie di minerali essenziali: magnesio, iodio, ferro, rame, manganese, potassio, calcio, sodio, fosforo. E' inoltre ricco di vitamine (A, B, C) e poverissimo di calorie (23 kcal su 100g).

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 sedano rapa
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- q.b di farina di riso o altra a scelta per la panatura
- q.b di pan grattato per la panatura
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g] per soffriggere
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° on un pelapatate o un coltellino pelate il sedano rapa, lavatelo e tagliatelo a fettine spesse 5 o 6 millimetri. Sbollentatelo in acqua bollente salata per 3 minuti e scolate su un telo da cucina, per asciugarlo. Impanate le fette asciugate: prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Oppure impanate con la vostra tecnica di panatura.
- 2° on un pelapatate o un coltellino pelate il sedano rapa, lavatelo e tagliatelo a fettine spesse 5 o 6 millimetri. Sbollentatelo in acqua bollente salata per 3 minuti e scolate su un telo da cucina, per asciugarlo. Impanate le fette asciugate: prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Oppure impanate con la vostra tecnica di panatura.
- 3° Potete rosolare in olio le cotolette da ambo i lati. Pronte appena dorate.
- 4° Servire accompagnate a verdura di stagione.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [315 g]	% AR
ENERGIA	82 kcal	258 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	12 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	3 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	54 %
SODIO	165 mg	519 mg	22 %