



BURGER DI LENTICCHIE E CAROTE

6 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di lenticchie, secche
- 150 grammi di carote
- 200 grammi di riso integrale
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 spicchio di aglio
- q.b di sale, pepe e spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate le lenticchie in una pentola per 10-15 minuti in acqua bollente salata, finchè cotte. Se preferite, potete procedere a cuocere le lenticchie con il brodo o come siete abituati, ma necessiterà più tempo.
- 2° Nel frattempo portate a bollire l'acqua in una seconda pentola e salate. Tuffatevi le carote a rondelle e dopo 10 minuti prelevatele con una schiumarola senza buttare via l'acqua.
- 3° Buttate nell'acqua il riso e portate a cottura. Scolate e condite il riso con olio extravergine di oliva e pepe.
- 4° In un mixer, frullate riso e carote insieme a un uovo (leggi note per sostituirlo) e uno spicchio di aglio tritato. Aggiungete le lenticchie intere e amalgamate al composto. Assaggiare per aggiustare di sale, pepe, peperoncino e spezie preferite. Modellate il composto in palline e poi schiacciatele per formare dei burger.
- 5° Scottate in padella i burger con un filo d'olio, due minuti per parte.
- 6° Potete omettere del tutto l'uovo: i burger si compatteranno ugualmente. Se volete sostituirlo, potete unire una patata bollita o due cucchiaini di fecola di patate. Anche 60g di tofu frullato e vellutato possono sostituire l'uovo nelle preparazioni vegan.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it
- 8° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (102 g)	% AR
ENERGIA	256 kcal	261 kcal	13 %
PROTEINE	12 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	46 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	4 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	7 g	26 %
SODIO	102 mg	104 mg	4 %