



BURGER DI LENTICCHIE

ricetta della scuola di cucina “Rapanello Viola” di Seregno (MB)

Ingredienti per 1,5 Kg di pasta:

2 lattine di lenticchie

2 carote

1 cipolla

160 g semi di girasole tritai

pangrattato q.b.

timo secco

Olio Extravergine di Oliva Classico Filippo Berio

sale

lievito alimentare

rosmarino

Good&Green Mopur al gusto di prosciutto cotto

Procedimento

Tritate finemente i semi di girasole fino a renderli farina. Scolate bene le lenticchie e sciacquatele.

A parte tritate con un tritatutto la cipolla e la carota. Fatele appassire in padella con olio, sale e rosmarino per alcuni minuti aggiungendo un goccio di acqua all'occorrenza. Aggiungete anche i semi tritati e fateli tostare alcuni minuti.

Spegnete, fate intiepidire poi trasferite in un

contenitore dai bordi alti. Aggiungete le lenticchie, togliete il rosmarino. Aggiungete il timo, il lievito alimentare e un pizzico di sale. Frullate il tutto lasciando alcune lenticchie intere. Regolate di sale poi aggiungete pangrattato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formate dei burger, disponeteli su una teglia e cospargeteli con poco pangrattato. Irrorateli con olio extravergine. Infornate a 180° per 10 minuti finché dorati. Si possono anche cuocere in padella.

